

宇宙意识觉醒 | 心無極

修行者指南

1. 心灵感应练习
2. 一穴开百穴
3. 打开中脉
4. 打开第三只眼 | 激活松果体
5. 激活会阴能量 | 快速成就双盘
6. 激活人体七个脉轮
7. 固精法门
8. 药功辅助修炼
9. 激活虹光体

闭上眼睛，观想你想要联系的人，以你的心灵之眼看着他们的脸，他们的身体，想象你与他们在一起，直到你确实感到他的手就是你的手，你的身体就是他的身体，当你与你所想要联系的人完全一致时，清晰地、专注地想着你所要传递的思想。想着你自己就是你所想要联系的人，这个在你之内的人正想着你所想的事。

这样的练习有三个步骤：
第一步骤是，练习时与你所要沟通的人在一起，感觉那个人也试着接收你的思想。
第二步骤是，与你要沟通，但不在同一个地方的人预先约定好，练习远距离的信息传递。
最后，你将能在对方事先不知道的情况下，以心灵感应传递信息。这是你要传递信息的部份。

你还得练习接收与理解信息的部份。

这个部份也有三个步骤。
首先你要放空自己，试着接收。
然后与要传递信息给你的人，事先约定好时间，练习远距离的接收。
最后你将能在任何时候，在预先不知道什么人或什么时间要传递信息给你的情况下接收信息。

不久，你便与任何人、在任何时候，都能实时接收或传递信息。无论你在做什么，你都可以感到某个人要与你联系，你将在你的内在听到他的声音。最后，你不仅可以听到那个人的声音，你还能看到你所要联系的人的形象、脸庞与眼睛，清楚地呈现在你眼前，就像你在梦中所见到的景象那样。当你具备了这样的能力时，你便不会感到自己被身体所困，你将能享有灵性上的自由。

开始练习时，你会发现夜晚时更容易一些，这是因为大部份人的中枢神经尚在未启动或未开发的状态中，你要费很大的力量，才能使他们接收到你的信息。但是，当他们睡觉时，你比较容易使他们在梦中得到你的信息。练习后，你便能逐渐理解心灵感应的法则，包括如何知道某人是否在忙碌，以及当你忙碌时，如何隔离别人的干扰。只有初学者才会互相干扰。你先与我练习，然后你就照我教你的方法每天晚上练习。现在，坐到我面前，闭上你的眼睛，试着把你的思想传递给我。

如何练习心灵感应
巴夏： 是远距离的同理心
巴夏： 你的思想 ， 会阻碍你心灵的感应
巴夏： 那么 ， 我的频率 ， 就必须是你所在的频率
巴夏： 这就是 "如何心灵感应" 的答案
巴夏： 那就让自己保持在爱中
巴夏： 允许自己心灵感应的能力渐渐的增强



先选定身边的一个人作为目标，
然后认真观察他的思想、性格、习性、脾气、言行等，
尤其是要仔细揣摩他内心的想法和感受。

然后静下心来，把自己想象成他，
在心里想象自己在模仿他的动作、行为、说话、包括各种表情等，
随着他的移动而动，随着他的变化而变。
他就是你，你就是他，
在冥想中把你和他结合起来，把他想象成你的一个分身。

这样练习久了，你就可以随意将自己切换成他，
当你切换成他的时候，你好像就是他一样。
在面对一件事情的时候，你的内心里就会产生他的想法，
他会怎么想，怎么做，你都了如指掌。
甚至他下一个动作还没有做出，你已经提前知道了。
他的一个眼神代表了内心的什么样的真实想法，你也一目了然。
这时，你就拥有了对他的他心通。

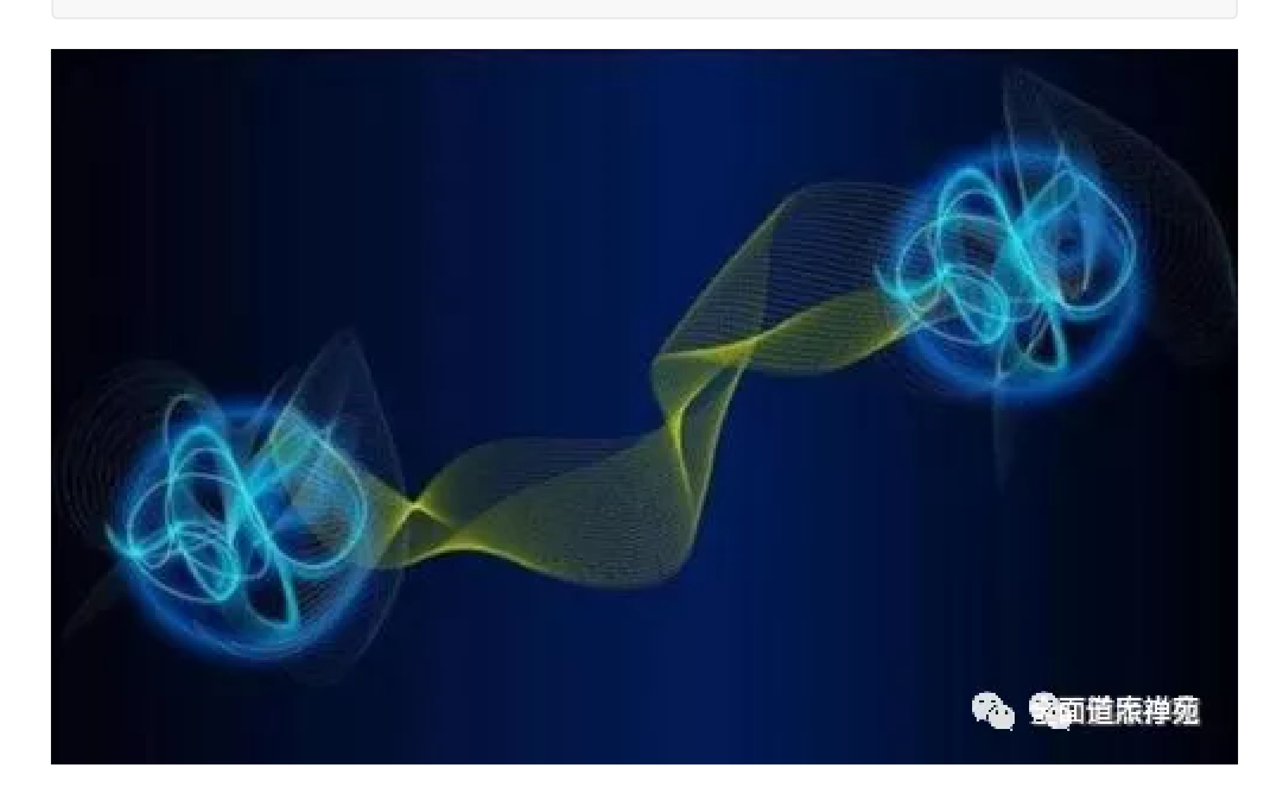
达到这个境界之后，你就可以再接再励，再确定另一个人作为你的目标，把你想象成这个人。
随着你的练习，你的切换能力将越来越娴熟。
可能和一个人初次见面，还没聊上几句，你就可以切换成对方了。

可以和任何一个人随意切换的时候，
你就可以再进一步，
去和家里的宠物切换，
和天上的飞鸟切换，
和院子里的月季花切换，
和屋子里的桌椅板凳切换，
和路边的一颗石头切换，
和潺潺的小溪切换。

这时，你已不再是你，
你已经忘记了你自己本来的性格、脾性、面目。
你可以是任意一个众生，
比如街头一位衣衫褴褛的乞丐，
天空中略过的一只飞鸟，
花丛间翩翩起舞的一只蝴蝶，
夜空里一闪一闪的一颗星星。

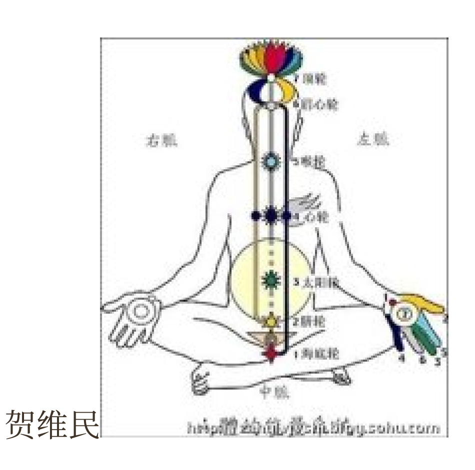
你，已经不再是你。
你，是众生。
你有无数个分身，
你是无数无量的化身佛。

修炼他心通，
并不仅仅是要获知他人内心真实的想法，
而是要达到众生即我、我即众生的无我境界。



海底穴的作用

一穴开百穴

贺维民

在人体密处有一个重要的穴道：海底。此穴又称会阴穴、阴跷穴、生死窍、海底轮等。经解剖，在球海绵体的中央，有会阴浅和深横肌；内有会阴动静脉分支；布有会阴神经的分支。除了解剖学提供的有关知识外，海底还蕴藏着人体的许多奥秘，历来为密宗和道家所重视。

海底——人体热能供应的源泉

密宗认为，人体海底轮眠伏着一条威力巨大的灵蛇，成三蜷半之形，其头向下垂落。一旦唤醒灵蛇，它就会喷发出一股强盛的"灵热"（又称拙火、灵力），使人得到健康的身体和过人的精力，还会出现不可思议的各种功能。故瑜珈云："如果领悟了这火的秘密，这种人才是真正的觉者。"

据李旺华先生介绍：内功修练能使这股能量不断增强。在这股能量未被唤醒之前，内功修炼完全依赖每个人的努力和意志。因此内功进展有一定的困难。但是，一旦这股能量被唤醒后，内功的修炼就不同了，它将会为我们修炼提供源源不断的动力。由此可见，海底轮乃基础轮，是人体热能供应之源泉。它与性腺和肾功能有密切之关系。

海底——贯通全身气脉之要隘

道家也对海底作了大量的研究。张紫阳特别重视此穴的功效，他在《八脉经》云："阴跷一脉，散在丹经，其名颇多……上通泥丸，下透涌泉。真气聚散，皆从此关窍尻脉周流，一身贯通。和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体康强，容颜返壮。在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日生气之根，产铅之地也。"道教龙门派千峰老人赵避尘所著《性命法诀明指》一书，则详细介绍了开通奇经八脉的十个步骤，其每一步骤都围绕海底为核心进行，使气沿八脉上下、前后运转，故称海底为八脉之总根。

道家还认为海底是一扇铁门，九箭难穿。只要开启海底，展窍、开关也就不难了。方法是：凝神入气穴，神光下照海底，忘形无我，使息息归根。到一定阶段，不交而自交，不接而自接，一气感通，自然而然也。

海底，放松形体的有效部位

古今放松方法甚多，而松在海底，则起到牵一发而动全身之效。海底一松，全身皆松。禅密功传人刘汉文先生说："松在会阴。古称'体酥'，即放松会阴部，保持一种轻微的'性感'；做到这一点，可以导引全身肌肉和关节松散，并可导致精神的安逸，容易入静和呼吸自然。……

海底——具有防漏纠偏的作用

遗精，历来被丹家视为大忌，称作"漏丹"。古代丹家"采大药"时要用状如馒头似的木座抵住谷道，以防漏丹。如此强制手段失却自然，似非妙法。若著意守海底片刻，阳物渐倒，何来漏丹？……

海底——一穴开而百穴开

笔者经长时间习炼道家养生功法，还加强对海底及中脉的修炼，进行了唤醒灵蛇的练功实践。初期，海底产生像微风样的气流沿大腿下行。随着练功的进展，海底逐渐出现一紧一松的开合感。紧时，海底内吸；松时，气流下行伴有快感。海底呈开合现象，是灵蛇初醒的前兆。

在一次练功中，海底产生强烈的内吸–抽痛–松弛的节律性反应，伴随温度升高，似熊熊烈火在燃烧，当达到难以忍受的炀感时，突然，一股猛烈的热能从海底喷射而出，沿中脉旋转而上，直冲头顶百会穴。刹那间，头部产生裂痛，头骨"啪啪"作响，眼吐金光，全身震动扭摆，其势石破天惊！沉睡之灵蛇终于觉醒，巨大的能量正是来自海底！热能贯通中脉达百会后，沿任脉下行，过海底，向上一冲，势如破竹地攻下"三关"，循任督自然转数圈，此即道家所称的"小周天"，然后流向四肢百骸，实现了"大周天"。

据笔者亲身体验：海底不开，任督难通。李时珍说："此脉才动，百脉俱通"。海底一开，百穴皆开；中脉一通，百脉俱通。抓住海底的开启，无疑是提高练功层次之捷径，将收到事半功倍之效。

中脉开通后的神通标准

一、中脉开通之后，行者应力大无穷。

二、中脉开通之后，行者应可飞行腾空，自在遨游。

三、中脉开通之后，行者应具备五眼六神通。

四、中脉开通以后，行者应具备九彩虹影光明罩体。

五、中脉开通之后，行者所有之言语，一切均为咒语般有奇效。

六、中脉开通之后，行者应得十方诸佛之智慧灌顶。

七、中脉开通之后，行者应对一切经论通达而无障碍。

八、中脉开通之后，行者应通达过去，现在，未来之三世宿业智。

九、中脉开通之后，行者应大悲普周遍尘中脉开通之后刹，无时间空间之限制。

十、中脉开通之后，行者应具无漏神通。

十一、中脉开通之后，行者远离一切境相，定中清净无染著。

十二、中脉开通之后，行者应于光明大定相续不断。

十三、中脉开通之后，行者应成就一切佛智，烦恼菩提二无差别。

十四、中脉开通之后，行者应成就阿达尔玛金刚王佛圆满妙智。

1、观想聚能法。观想自己从百会至会阴有一条明亮的光柱，此光柱上下一致，整体快速旋转，男顺时针，女逆时针，产生向心力，带动宇宙四面八方的光能向光柱旋聚。 这与尊师的聚气法异曲同工之妙。

2、观想通透法。观想自己体内中脉为一条明亮、透明的空管道，如手指粗细。观想一明亮刺眼的太阳，从百会进入中脉，停留一分钟，沿中脉下行至会阴，在停留一分钟，然后沿中脉上行至百会，如此返复进行。这实际上与尊师在中央党校传一部功时传的中脉修炼法相同，不过，这个更详细一些。

3、百会呼吸法。观想头顶百会穴处如漏斗状，吸气时，意念真气由此漏斗进入，沿中脉行至会阴，呼气时，由会阴上升至百会。如此反复，久之可感到神行遍体，有返老还童之快感，还可使大脑尚未开发使用的 90%的潜在功能得以开发。这实际上与三部里的方法极为相似。

4、中黄直透法。于阳升之时，活子时已到（男无欲自举，女无欲自开之时），身体正直，两眼微闭，从内直视会阴，配合呼吸，吸气时自会阴沿中脉上升至百会，停留片刻，呼气时沿中脉下至会阴，如此返复，待活子时过后收功。此法灵妙。

5、六字真言开通法。此法简易，不用苦思冥想地观想，只需意守中脉，念动观世音“六字大明咒”：唵（嗡）、嘛、呢、呗、美、吽（轰），用鼻音震动，声音似从中脉发出，可整体震动中脉，也可在某一脉轮上震动，长期震动，不仅可震开和阔宽中脉，还可治疗体内顽疾。念时需注意意守中脉，并口念耳听，字字分明，方能不走神。长期依此法念咒，可消旧业，使心清净下来，还可出现性光。

6、阴阳八卦转动海底轮打通中脉
旋涡和离心原理。在实验室里，如果要想快速把悬浮在液体中的微粒与液体分离开来，就要用到离心机。离心原理溶液中的颗粒在惯性系统中绕一轴心做圆周运动时，具有一定的向心加速度，同时受向心力与离心力的作用，不同的物质，就会在不同的层面出现，相同的物质就会出现在离圆心不同距离内。阴阳八卦旋转底盆在旋转中腔内器官、神经、血液、淋巴液、组织液等均会随着旋转频率出现离心原理而分层，形成器官之间的共振产生能量的最大输出；同时依据旋涡现象，产生的所有能量将被吸收到漩涡的最底端----会阴穴，因此，会阴穴此时热感膨胀，并且会有向体内的吸附感。
美国科学家已经证实，低振幅、低频率可诱发和增强大脑中的α波，促进脑内吗啡分泌。共振是一种宇宙间最普遍及最频繁的物理现象之一，大至宇宙，小到原子都受共振规律的支配，从物理学的角度看，每一个物体都以其独特的频率处于共振状态，并以此共振频率与周围进行信息和能量交换，所不同的只是它们处于电磁频谱的不同频段，因此，每一个物质都有其内在固有的振动频率，或称为共振频率，人体的器官亦具有共振频率，人体细胞的固有频率各不相同，利用阴阳八卦旋转功产生量子谐振，通过场意识，使量子在人体内形成场域能量团，场粒子膜向内收缩，形成挤压力，从而产生局部高温（一般可使场粒子团的温度高 3～10℃），然后寻人体各器官经络运行；人体平均固有频率:4～5Hz; 腹腔为 8Hz,胸腔为 2～12 Hz，骨盆:1~3Hz 前列腺、卵巢、上消化道、肾、性器官 4.9～5.8Hz；

因此，我们的先人很早就总结除了：百炼不如一走，百走不如一站，百站不如一转。

功法：
两腿分开与肩同宽，两脚平行站立，双手臂自然在体侧下垂，全身放松，舌抵上腭，头正身直，膝微曲，呼吸自然，意念放空。然后开始晃动盆骨“晃海底”，左右旋转晃，每次晃 30 分钟以上为好。

想着丹田里有一盆水，要把水晃转起来，左晃左转，右晃右转；这个晃不能快，要慢，把底盆当做大海，能晃出漩涡，便是高手了。晃海底的最后境界是“人不晃，水常转”。佛家说：法轮常转，清灾灭难。

通中脉时注意事项：
一是在修炼时必须上身正直，全身放松，使中脉气路无阻。
二是不可意念过重，以防头部不适。经常习炼，即可见效，千万不要急于求成。
三是习炼之后要气沉丹田，养气收功。
注意：能量通过中脉上升时磨擦力，能使身心感到无比喜乐，那种真正的阴阳合和的感受，是常人难以理解的。男女相交时那种舒适的感受却不及它的万分之一。但是，真正的开悟者却不能沉浸在这种享受之中，必须放下并突破这一关，否则仍难成道。 祝君成功！

中脉开通后的十二种境象
1、眼睛清澈明亮，眼神坚定有力，目光象能够穿透人体、物体一样。道家所谓“碧眼方瞳是神仙”，指的就是这种修炼者中脉打通后百脉皆通时出现的境象。
2、体内产生所谓的“三味真火”如同春回大地，冰雪消融，温暖四肢百骸。正是“苦尽甘来，其乐无穷”。
3、深层潜能被开发，元神显现，可真正“沟通宇宙信息，能量与体内真气交融，从而自然转化自成为自身所需的能量物质，感应元气、元光、元音”。
4、身安神安，对事物反应异常灵敏，心灵精神进入空明清醒境界，进入心如明镜，纤尘不染的境界。
5、心灵深处自然产生出一股强大的内在吸引力，使心不外驰，神气内敛，身心自然离相离欲，虚空静定，无为而为，妙用无穷。
6、静坐时，体内产生一种向上的引力(如同有一无形绳索将身体向上牵引)，自发地将头顶、身体

拉直、调正，自发无为地调整身心境界。
7、腹腔自动向脊背收缩，出现"前腔紧贴后背"现象，玄关自发产生一种聚散开合的虚灵神性。
8、内在气机绵绵，自运不息，消化吸收功能异常强健，排泄系统异常通畅。放屁极大，小便无一点臊臭味。群阴消尽，通体纯阳。
9、能够舍弃"我执"，"法执"，进入自然无为，灵感境界。终日心旷神怡，神清气爽，体内散发着清幽淡雅的芳香。
10、气质超凡脱俗，光彩照人，出现精足不思淫，气足不思食，神足不思眠的"三不思"超然境界。
11、给人治病手到病除，人至病愈。治愈率非常高，能够标本同治，治愈后不易复发，甚至一个眼神，一个微笑，一个动作便能深深感染他人，震撼病痛者的心灵，在无意识的状态下病痛者不知不觉中，心思豁然开朗，疾病顿然消失。
12、出现胎息、止息、气住、脉住的特异呼吸生理现象

自古以来，无数先人都在研究修道的途径，无论佛家还是道家，都在研究这条路究竟如何走？所谓84000法门，就是对于百年来无数先人生死经验的概括。那么，这些万千法门中有没有一些共性呢？有没有一条比较快捷的途径呢？回答是肯定的，这就是本文所谈的修中脉的千古秘诀。

一、周天模式与修中脉比较

我们知道，道教内丹学派在修道上有一个基本的程式，那就是筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、还虚合道。这个基本的程式扼要地概括了修道的整体过程，同时，又概括了修性以全神，修命以脱胎两个方面，也就是所谓性命双修。从这个基本程式出发，道教内丹学派设计了以周天功为基础的修道方法。周天功象天法地，以任督脉为运行的轨道，通过任督循环实现离心之真阴与坎肾之真阳的交媾，由此炼元精以化元气，练元气以化元神。具体方法上包括炼己、起火、产药、采药、封固、温养、火逼金行、玉液还丹、金液还丹等等。

这一套程式的最大特点就是难以掌握，在活子时到来产小药的时机，会阴及鼻的两个部位如果掌握不好，容易造成漏丹，往往前功尽弃，特别是正子时到来产大药时机，六根震动，更是死去活来一关，这就说明此法之不易，非名师真传不得盲修瞎练。那么，在周天模式之外有没有更为安全而简便的办法呢？这就是修中脉的模式。所谓中脉以及左右二脉都起源于印度古老的瑜伽学派，而又为西藏佛教密宗所继承和发扬。

密宗认为，人体与生俱来虽有七千二千脉，但最主要的有三脉，即中脉、左脉和右脉，其中中脉最为重要。此三脉被称为“众生命脉”、“成佛之脉”。中脉在人体哪个部位呢？陈健民上师在《中黄督脊辨》中说：“中脉从身之中央而得名。谓不在前，简别任脉；不在后，简别督脉；不再左，简别左脉，不再右，简别右脉；不再左右之中央，简别脊柱；不在前后之中央，简别黄道；乃在前后左右四方之中央。又以其为无为法故，虽在此中央，然并无造作此坚固不变之中央，亦能任运而在虚空之中央，任运而在法界之中央，故能表法身。与一切有为法有固定执持之中央不同。”这段话有两个意思：一是中脉的位置在前后左右四方之中央，二是必须以无造、无固定执持的心态去观想、任运、自然、常寂，归于明空。

密宗认为，修中脉之功德至高至大，修持一切密法要获得圆满成就都离不开中脉的开发。他们认为，开发中脉有十个方面的成就：(1)烦恼与菩提无别；(2)力大无比，飞行自在；（3）无云晴空相续现起；（4）一切禅案真理无不了达；（5）具足无漏通；（6）超出时间、空间之限制，大悲事业所行无阻；（7）通达三世智；（8）无念光明大定相续不断；（9）十相前行早已具足；（10）安乐充满，涅槃轮回无有分别。

以上的概括说明了修中脉的重要性，那么比较道教内丹学派的周天模式，修中脉有哪些特点呢？

首先，修中脉抓住了人体经脉之总纲，所谓一脉修通而脉脉全通。因为中脉以及环绕中脉的七轮（顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、生殖轮、海底轮）是人体之气光的存储库（道教内丹学派之三丹田说大约与之相应），中脉修通以至激发环绕之上的七轮，就如同打开了人体内在气光的存储库，也就自然打开了全身的其他脉道，这种状况可以用大河有水小河满来比喻。在实际的修

持中，打通了任督二脉并不等于打通了中脉，但是，如果在上师的加持力和自己的念力作用下打通了中脉，任督脉自然也就打通了。

第二、周天模式是以修气为出发点，而修中脉则是以修光为出发点，两相比较，修中脉的层次更高。在丹道修持中，在玄关未显像之前，一切有为法都是在修气。更有强调意念周天和经络周天的，他们以有为法搬运后天之气，这种方法对于治病健身是有一定益处的，但是如果不能从有为入于无为，如果玄关不能显像（玄关初显的特征就是看见内光，此可以作为检验功夫的硬指标）也就不可能进入修道之门。而修中脉恰恰相反，开始就以修光为出发点，不仅仅要观想中脉透明光亮，而且还要观想明点。

第三、修中脉是性命同修，是真正的性命双修。如果与道教内丹学派的炼精化气、炼气化神、炼神还虚的程式来比较，修中脉更为简便、直接、速度更快。因为周天功的修性与休命基本上是分阶段的。一般都认为，北宗以休性为下手之处，南宗则以修命为下手之处。小周天为有为之法，是归根复命的功夫，也就是修命，它的目的是改造人体的物质基础；大周天是无为之法，是明心见性的功夫，也就是修性，它的目的在于彻见本源，显现元神，哺育元神，以成就法身。这样分次第的修持方法，不仅复杂，而且时间较长，这也是周天功的短处。而修中脉一开始就是性命双修，并不分彼此，中脉一通，尽性了命就全有了，这才是真正的性命双修。

其实，道教内丹学发展到明清也吸收了密宗修中脉一法，如清代的闵小艮于乾隆55年往云南鸡足山谒鸡足道长黄守中，道长遂传以西竺斗法，西竺斗法即为印度瑜伽功。闵小艮后创的中黄直透法，即为修中脉法。世人批评为闹黄，根据千乘修光功的实践来看，此说实为不明其理。

二、修中脉是性命双修的关键所在

性命双修是道教内丹学派的一个重要原则，所谓性，即为心、为神，是人之本源；所谓尽性就是明心见性，彻见本源，显现元神，佛家又称之为佛子、法身。所谓命，即为身，为气，是人之物质基础；所谓了命就是脱胎换骨，改变肉体之阴浊之质，变凡体为仙体。在具体的修持上，修性是着重于上丹田的修炼，回光返照，神光大定，始于性光初显，终于元神飞升；修命是着重于下丹田的修炼，炼己筑基，炼精化气，始于活子时一阳生发，终于六根震动，大药过关，胎息成就。总之，性命双修是道教内丹学派的身心修持的精华，是改造人类生命，实现仙道理想的具体途径，这一原则影响深远，它成为衡量任何门派能否成就以及功法高下的标准。

前面说了，无论是北宗地先性后命还是南宗的先命后性，性命双修的实践在内丹术周天模式中是分阶段实现的，但是密宗的修中脉，修性与修命是彼此不分的，是同时实现的。换句话说，修中脉是抓住了性命双修的关键所在，为什么这样说呢？这是因为修中脉一开始就进入修光的层次，并且中脉从上到下连接七轮，观修中脉也就同时观修上下七轮，因此，修中脉同时兼顾了修性与修命两个方面。按照道教内丹学派的说法，修中脉是上中下三田同修。从某种角度来说，修中脉是最为彻底的性命双修。

三、打通中脉的方式

打通中脉主要可以概括为两种方式：

一种是观想的方式打通中脉。观想的方式是一种形象思维法，这是藏密功法中普遍采用的。如为往生成就而修的破瓦法，也是首先要观想自身中脉如蓝色的透明管，同时还要观想头顶本尊的中脉如蓝色的透明管，两条中脉相接，然后观想自身和本尊的心中各有一种子字（吽），蓝色光明，行者高呼“嘿”音，以宝瓶气推动自身种子字循中脉向上飞升，冲出天门穴，与本尊的种子字合而为一，再高呼“降”音，观想自身的种子字下降至心轮，如此反复21次。此功不但打通中脉而且打通顶门，对于临终前往生净土有着殊胜的功效。

这里再介绍藏密的一种中脉专修法，以供大家参考和比较。此法采用盘坐法，单盘，双盘，自然盘均可，双手结定印，先诵灌顶真言，观想根本上师和藏密历代上师及五方世界佛手持甘露瓶为我灌顶，观想灌入体内的甘露水具有藏密特种能量和信息，观想灌满体内而溢出尖顶的甘露结阿弥陀佛像，再观想自身已成为透明中空的水晶体，外形如同上师，此后又成为本尊十一面观音菩萨。在这个透明中空的水晶体前后左右的正中间，上至梵穴（头顶正中），下至密处（会阴穴）有一黄色中脉，如麦秆粗细，竖直、中空、透明；在脐轮中心与密处的这段中脉犹如一座六层的小宝塔；密处的阴轮正中有一芥子般大小明亮中空的小人，是自己的形象。观想清楚后，用鼻孔匀、深、细、长地吸气，同时意想充满藏密特种能量的宇宙之灵息，从中脉上端进入下行到小腹，吸气的同时吞下少许津液与气同时到达小腹，感到小腹饱满后，先闭气不呼，心中默念六字真言：嗡——嘛呢叭咪吽，共念六遍。每念一遍，观想中脉底部明亮中空的小人上升一级塔层，小人到达脐轮后，再用鼻孔匀、深、细、长地呼气，同时观想气从中脉上升至上端而出，呼气时千万不可用嘴呼。再如前反复，吸气入中脉，同时小人下降至中脉底部的宝塔下层，再住气，默念六字真言，同时小人再上升六级塔层，如此循环反复，每吸气、住气、呼气为一息，需默念六遍六字真言，共住108息，默念真言648遍，然后只用自然呼吸入静，入静一段时间后收功。

另一种是用念力的方式打通中脉，这种方法源于藏密，但又结合了内地气功的特点，是为方便法门。念力的方式大体上有三种方法：

（1）呼吸升降法。首先观想中脉如蓝色的麦管，中空透明，然后从海底轮吸气，呼气体于海底轮，在吸气升至生殖轮，呼气停于生殖轮，再吸气升至脐轮，呼气停于脐轮，以后随着呼吸依次上升至胸轮、喉轮、眉间轮、顶轮，再从顶轮缓缓呼气下降至海底轮，如此反复，大约行至21遍。

（2）太阳贯通法。自然放松，面对太阳而立，封闭全身穴位，打开祖窍穴，吸进太阳之光气，沿中脉一直往下贯入海底轮，呼气时任其自然，再吸气时又采进太阳光，吸至海底轮，呼气任其自然，如此反复，直至感觉中脉和七轮储满太阳的光气，或者感觉体内发热为度。

（3）中脉转圈法。首先观想体内中脉如发光透明的蓝色麦管，然后从海底轮开始，观想一红色的光团沿中脉管壁转圈而上，转时应缓慢，细细密密，直至顶轮，然后又沿中脉转圈而下，直至海底轮。如此反复，以不感觉疲劳为度。

四、打通中脉的验证方法

既然修中脉如此重要，那么，如何才能验证中脉是否打通了呢？一般来说，中脉的初通阶段，只是感觉中脉气机发动，时不时有气动、气颤的表象，隐隐约约感觉体中中脉粗似麦管，练中脉转圈功时感觉气转顺利，没有任何阻碍，能够密密层层地传下去，但这只是通中脉的前兆。随着功力的加深，会逐渐感觉中脉越来越粗，甚至有碗口粗细，但这还不是通了中脉，因为通中脉是无为法，任何执着都不是中脉真正打通的验证，中脉必须见光才能真正打通。按照藏密的说法，打通中脉必须具备十相：一是夜五相，即在内景中看见烟雾般的光色、阳焰、萤火、灯光，无云晴空；二是日五相，即在内景中看见太阳、月亮、电光，虹霓，光点。

真正打通中脉便进入了修持的高级阶段，这是必须经过艰苦的锻炼才能达到的，特别是要在上师能量的加持下才能够顺利实现，至此修炼才可以说是登堂入室了。

我们人除了两只眼睛之外，还隐藏着第三只眼，这只眼是我们与神灵沟通的重要工具，佛教称之为"天眼"。天眼被打开的人称之为"天眼通"，它是佛教所塑的六种神通之一，我们常人的天眼通常处于闭塞状态，一旦打开了它，我们将拥有异乎寻常的"超能力"。



在远古时代，人类的天眼都是开着的，所以人人都能看见隐态异次元的情景，甚至能够看到各位大神大佛的尊容。随着世世代代转世轮回，我们的生命能量越来越低，天眼开始丧失其能力，以至于现在成为很少一部分才拥有的所谓神通。

通过天眼，我们首先可以看到自己额前的一轮明月，称为摩尼珠。所以修行的第一个目标就是修出摩尼珠，而且要不断地通过修炼增加摩尼珠的能量。这才是真正属于自己的

生命能量。当摩尼珠的能量达到一定的程度后，我们才能真正大开眼界，跨越时空，看到高密度空间的生命状况，遨游天界。如果有机缘，我们还能亲见佛、菩萨、天尊，聆听他们的教诲，获得能量的加持。

天眼的位置在大脑中间偏后的地方，医学上称为大脑松果体。松果体是人类神秘的“第三眼”所在之处，可以透过静心、冥想、练气功、打坐等等，由体内的能量激发活化它的原始功用，可以捕捉到肉眼所看不见的不可见光，不需经过瞳孔、水晶体、视神经等的传导，直接在脑海中成像。

一般人都很相信自己这双肉眼睛所看到的事物，所谓眼见为凭，看不见的就不相信，其实世界上已经有许多人，透过身体力行上述的种种修炼方法，开启了他们的第三只眼。这只眼睛开启了之后，他们才真正了解到什么叫大开眼界，也才认识到这双肉眼的局限性有多大。在人类的灵性提升过程中，大脑松果体将发挥极其重要的作用。

松果体不仅仅是一种物理现象;它还是一种精神天线，允许一个获得更高意识和与神圣联系的通道。几千年来，神秘传统一直尊敬大脑的这一小部分，认为它是物理领域和以太领域之间的联系。当松果体或第三只眼完全被唤醒时，它会增强精神能力，清晰度和注意力。当第三只眼睛被"关闭"时，据说它会造成愤世嫉俗，悲观，嫉妒和困惑。

什么是大脑松果体

松果体在两眉中心向后方的沿在线，在头脑的中间偏后一点的地方，镶于我们中脑后方的一个扁锥型小体，大小及形状近似一颗豌豆。从人体的生理解剖学来看，这个长在大脑和小脑之间的松果体，在医学上推测可能是一个已经退化了的、而且作用不明的器官。松果体出现在胚胎发育两个月时，即晶体、感光器和间脑区域的神经细胞形成阶段。奇怪的是，它刚一出现，马上就开始退化。人类学家认为，人类在胚胎时期能够出现我们的先祖所具备的某些形态特征。

松果体的功能

松果体的功能尚不十分了解。一般认为，人的松果体能合成、分泌多种生物胺和肽类物质，主要是调节神经的分泌和生殖系统的功能，而这种调节具有很强的生物节律性，并与光线的强度有关。松果体细胞交替性地分泌褪黑激素和 5-羟色胺，有明显的昼夜节律，白昼分泌 5-羟色胺，黑夜分泌褪黑激素，褪黑激素可能抑制促性腺激素及其释放激素的合成与分泌，对生殖起抑制作用。

松果体是已经退化了的第三只生物眼睛。生物学家早就发现，早已绝灭的古代动物头骨上有一个洞。起初生物学家对此迷惑不解，后来证实这正是第三只眼睛的眼框。

研究表明，不论是飞禽走兽，还是蛙鱼龟蛇，甚至人类的祖选，都曾有过第三只眼睛。只不过随着生物的进化，这第三只眼睛逐渐从颅骨外移到了脑内，成了"隐秘的"第三只眼。尽管松果体移入了黑洞洞的颅腔内。"深居简出"、"与世隔绝"，不能直接观察五光十色的大千世界。但由于它曾经执行过人类第三只眼睛的功能，凭着它原来的一手"绝活"，仍然能感受光的信号并作出反应。

1999 年 4 月，在《科学》这本科学界权威杂志上，一些科学家发表了一篇论文，他们用一些因为基因缺失而造成视网膜感光能力缺损的小白鼠，进行一连串实验。实验结果发现，虽然小白鼠的感光受体基因缺失，但是他们的松果体在受光刺激下，调整分泌褪黑素的功能完全不受影响。

由此可见，视网膜感光受体基因缺失的老鼠，感光能力如常。也就是说，在视网膜无法发挥感光功能的情况下，松果体仍然可以感光。其实已有大量证据显示，松果体可能是直接感光器官。科学家已认识到松果体与视网膜非常类似，有人甚至就把松果体叫做"折迭的视网膜"。这样就不难解释为什么在视网膜感光系统缺失情况下，松果体调整褪黑素分泌的功能仍然正常。哺乳动物可能有一条通向松果体、鲜为人知的隐秘传递光信号的

通路。

松果体是人体的“生物钟”的调控中心。由于褪黑激素的分泌受光照和黑暗的调节，因此，昼夜周期中光照与黑暗的周期性交替就会引起褪黑激素的分泌量相应地出现昼夜周期性变化。

实验证实，褪黑激素在血浆中的浓度白昼降低，夜晚升高。松果体通过褪黑激素的这种昼夜分泌周期，向中枢神经系统发放“时间信号”，转而引发若干与时间或年龄有关的“生物钟”现象。如人类的睡眠与觉醒、月经周期中的排卵以及青春期的到来。新近发现，人体的智力“生物钟”以 33 为周期进行运转，情绪“生物钟”为 28 天，体力“生物钟”为 23 天。这三大生物钟的调拨也是由松果体来执行的。

松果体分泌的激素——褪黑激素能够影响和干预人类的许多神经活动，如睡眠与觉醒、情绪、智力等。很显然，松果体在神经信号与激素信号之间扮演着“中介人”的角色。因此，松果体在人体内执行着一个神经——激素转换器的功能。这也是松果体的第三个功能。

预感能力。现代生物的松果体都有一定程度的退化，其中人类属于退化较多的一类，自然界中的动物能对自然灾害提前作出反应，而人类通常毫无察觉，因此有人猜测松果体掌管着预感能力，而人类的这一能力退化了；也有人根据松果体能对光波做出反应，推测松果体同样能对某些射线做出特殊反应。此外，古时的神职人员常在头冠上对应松果体的部位镶嵌较大颗粒的宝石，进行占卜等仪式时，会让光线射向印堂或眉心天灵等处，皆指向松果体；眉心一直被当作精神力集中的地方

重新打开你的第三只眼

在原始人类时期，所有人和动物的松果体都没有退化，当时的松果体不在脑内，而是长在眉心，具有内视、透视、微视和遥视功能；由于那时的人类眼界比我们宽阔得多，所以显示出高超的智慧，至今让我们捉摸不透。《易经》、《黄帝内经》等书中包含的内

容明显是其它智慧生命的知识，关于人体十二经络，气候运行和疾病发生规律的五运六气，命运预测等知识至今令现代科学尚难于望其项背！

松果体退化，是人类的心灵不断污染，生命能量不断丧失的缘故。科学研究证明，松果体分泌的褪黑激素在人体内却具有举足轻重的作用。人类进入后天阶段以后，追逐名利，贪欲增强，精神高度紧张，人体交感神经兴奋，反作用于松果体，抑制松果体分泌褪黑激素，随着松果体分泌褪黑激素的抑制，松果体便开始钙化、缩小、不断退化。另外一个重要原因是随着人类基因的不断混血杂交，人类原来的专门用于接收宇宙生命能量的ＤＮＡ场逐渐失去作用，神性越来越缺乏，终于导致松果体失去的往日的光彩。

人的双眼看到的图像中的物体在视网膜上是颠倒过来的。眼睛将观察到的图像传送到大脑里，大脑负责解释图像，并使图像对我们看起来是正的。松果体被称为智慧眼，这是一直以来被认为有神秘的力量存在的地方。许多人认为它是精神的第三只眼，我们内在的视觉。和大金字塔位于地球中心一样，智慧眼位于人脑的几何中心。智慧眼位于眼睛的后面，紧邻第三脑室。

这个神秘的腺体真正的功能一直被哲学家和精神领域的专家所关注。古希腊人相信松果体连接我们思维的王国，笛卡尔则称松果体为灵魂的宝座，这个腺体对光敏感，控制着身体的各种生物节奏，它和下丘脑腺体一起工作，指挥身体的口渴，饥饿，性欲和生物时钟。这个生物时钟决定我们的衰老过程。

松果体一旦被唤醒，人会在脑的底部感到压力，这种压力通常是连接到更高频率时候的感觉。松果体被认为是可供人类使用的上天能量的最强大和最高级的源泉，它对引发超自然的力量一直是很重要的。特异功能的开发是一直紧密地和这个高等级视觉联系在一起的。第三只眼睛能看见高于物质的东西。当我们打坐或寻找来自较高频率的答案的时候，它通过脉轮系统眺望。松果体里包含了眼睛视野的全景，它在人体功能中起到多种重要作用。

如果你是以下几种人，千万不要打扰你的第三眼：

一、你热爱着并且不想放弃眼前的现实世界，你觉得物质世界还有很多东西想去探索，你觉得不无聊很有趣，那么千万别激活松果体。因为你后面可能会很挣扎，甚至出现精神方面的疾病。因为松果体给你展现的是全新的一个次元，一个新现实世界，一个全新的维度，会疯狂颠覆你以往的三观。

二、如果你觉得你还要生存，第二天还必须要去上班，有很多工作必须完成，要养小孩，生活循规蹈矩，一定不要睁开你的第三只眼。当有一天，你不再为这些事纠结的时候，你觉得朝九晚五以外还有无穷无尽的可能性，你想去追求更多、创造更多的生活方式，再去考虑睁开第三只眼。

三、如果你不愿放弃加工食品、垃圾食品、还有肉类，不要激活你的第三只眼。因为日常这些加工过的东西添加剂和化学物质，还有包括自来水里的氟化物，都会对你的松果体进行钙化。

四、如果你不愿意放弃任何在网络上、电视上看到的，新闻里听到的那些频率，很容易就被带走，很容易被影响，也一定不要打扰你的第三眼。你可能觉得，只是一部电影而已，便里面其实带有一些潜意识讯息。一部很火的电影上映之后，大多数人类的频率或者说轨迹都会发生一定的改变，是为了灌输而创造的娱乐。但这种人往往开天眼很快，可是之后又不一定好受。

五、如果你坚信什么大师说的话，教你怎么去冥想、打坐，怎么听赫兹音乐，去吓你说没有大师带会很危险。坚信这种大师的人一定不要打开你的第三眼。因为，你的意识中一旦有一丝的恐惧，你可能会动不动就蹦出一个念头：我会不会看到不干净的东西？看到不干净的东西该怎么办？不会的不会的，我一定不会看到不干净的东西，那你就一定会看到。因为一旦松果体打开后，你的意识会带你去到任何地方，见到任何人。一旦你有一个念头，不像你的思维大脑会处理程序，会判断是非好坏对错。在意识世界里，没有对错，不做判断，心无挂碍，直接想什么来什么。就像墨菲定律，你越怕什么越来什么。害怕犯错，是人类与生俱来的弱点，大多数人都害怕这个事失败，那他很可能会失败。因为大家都通过意识频率传送了一种能量，决定了这个事态的发展去向。

六、如果你觉得你知道一切，你无所不知，就不要打扰你的第三眼。因为你会发现，你所知道的那一点认知可能只是触及了我们所说的肤浅的，非常非常薄的一个表面。当我们说，一个人觉得自己无所不知的时候，这个人会怎样？会关闭很多学习通道。因为你觉得你已经到了，所以你就不走了。

七、如果你喜欢分离，不喜欢和其他人交流。就像你的邻居在你的面前，你都不会说：你好！你都不会打扫呼，甚至对视都不敢的人，请不要打开你的第三眼。因为激活第三眼之后你会发现，一切都是共同体。里面没有你，没有我，只有运动，只有频率，只有当下发生的经历。你会意识到分离是地球上最大的错觉。我们都知道分离导致很多战争，导致很多种族歧视。但当你打开了第三眼之后，你会嘲笑这些。就像 NASA 没有告诉你，这宇宙中到底有多少种生命形式，而你对宇宙一无所知。

八、身体一有问题就去问医生，100%相信医学和药物， 也不要去打扰你的松果体。因为"你"才是知道你哪里出问题，就像伟大的生物学家布鲁斯利普顿说：是我们的感知控制着 DNA。

九、如果你是那种民族情结强烈的，不要去碰你的松果体。从心理层面呢，倡导我们去热爱领土，于是我们就掉入一个民族情结的陷阱。如果我说"我的国家比你的国家好"，那么意味着，我会为了保护我的而站，你会为了保护你的而战，最终导致必有一战。但当你激活你的松果体的时候，你会想要一本地球护照、世界护照。就像达芬奇所说，一切的一切，都是联系在一起的。

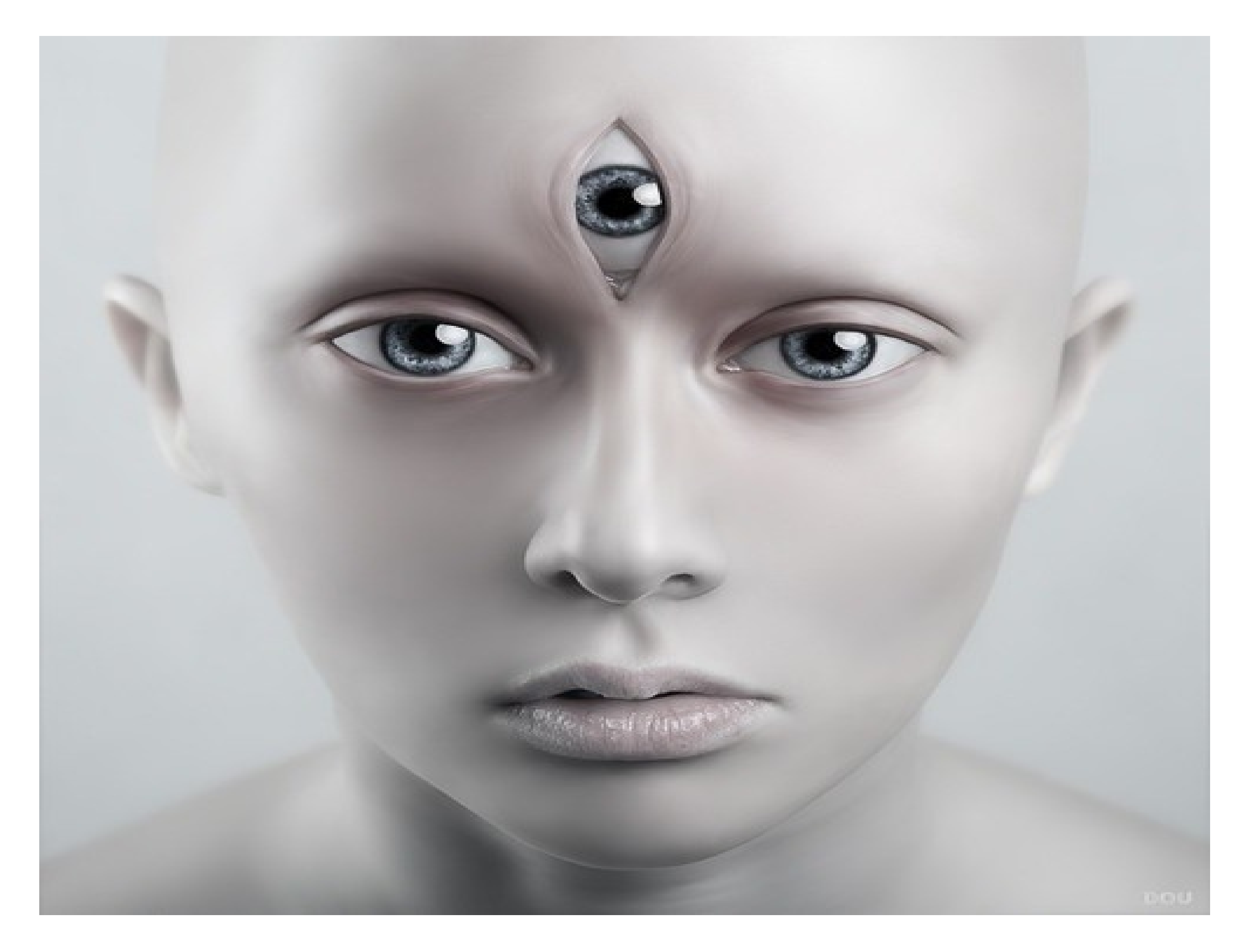
这就是九种目前不要碰松果体的人。

激活第三只眼的方法

观眉心法

「将注意力集中到双眉之间，在意念到来之前，让你的头脑随意漂浮。让你的形体充满，把你的本质移到头顶，然后从那儿如光一般倾泻而下。」

闭上双眼，然后将你的两隻眼睛同时集中于双眉的正中。集中在双眉的正中，闭上眼睛，就如同你正用你的双眼在看。要集中你的全部注意力去看。



这是集中注意力最简单的方法之一。你无法如此轻易地将你的注意力集中于你身体的其他任何一个部位。这种腺可以像别的东西一样吸引你的注意力。如果你去注意它，你的双眼就会被这第三只眼吸引住。它们就会被固定在那里：它们无法移开。如果你企图去注意身体的其他任何一个部位，那将会是非常困难的。这第三只眼会吸引你的注意力、集中你的注意力。它对注意力有一种魔力。所以全世界所有的技巧都要运用到它。这最容易锻炼你的注意力，因为不只是你在设法集中注意力：这种腺本身也会帮助你；它极富磁性。你的注意力会不由自主地集中到它那里。它会变得专心致志。

这种技巧是毕达哥拉斯之作。毕达拉斯带着这种技巧去希腊。事实上，他成了西方所有神秘主义的本源和出处。他是西方神秘主义之父。

这种技巧是深层静心的一种。

观旭日呼吸法

天目位于两眉连线中点之眉心（也有以眉心上一寸或眉眼之中点为天目的），又称天眼或千里眼。炼该功法应选择夏季或温度较高的季节，早晨或旁晚时，面向金色的太阳，平坐、盘坐、站桩均可，全身放松，舌舐上腭，咀唇微闭，双眼瞳神凝视太阳不动。吸气时瞑想太阳的红色金光和热量从天目穴吸入脑内；呼气时瞑想金光和热量在脑内留存，同时将浊气深长均匀缓慢地从天目穴呼出，另有一股内气从中脉下沉至会阴涌泉；并采用逆腹式呼吸法，直到天目发热发胀为止。每天子时再对着红色的灯光采炼一次。平时在没有太阳时，也可对着灯光采炼。要炼到闭上眼睛也能看到自己骨骼时即已大功千成。

炼功要领：要一空二松，全身放松，大脑无私毫杂念。凡出现额前胀痛，眉心发胀，眼睛流泪，均属正常现象，不必介意，意念始终凝集于天目穴中。

炼成速度，快则一月，慢则百天，速度快慢，取决于念力大小，思想是否集中，年龄大小也是主要因素。)

收功：双手叠放腹前，闭眼意念收功即可。

注意：①开天目后，不可炼其它功法和饮酒，防止能量跑掉。②平时意想脑中还有一个眼睛，体会阳光、月亮、灯光等光源能量和宇宙之光进入天目穴。③不时双目守玄。把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同（瞳）或双瞳抱一。④天目开后，元气容易走漏，要慧而不用，方能益增其慧，否则会缩短寿命，要少用慎用。⑤重德重道，方能巩固发展、提高。

中脉贯气法

具体操作前，放松身心，排除杂念，入静片刻......

意想天门(即顶门)大开，中脉像一根塑料管子，用强意念之力把外界真气能量从天门贯入

塑料管子，并加以导引手法，双手同时从体侧或体前稍快地扬起，至头顶稍停，两掌心重叠隔开对着天门，导引外部真气贯入天门内，然后变成俯掌指尖相对，轻缓的从体前方下降，意气贯入的速度和手下降的速度基本相同，意气相随，反复进行。此法不仅能开天目，也能助开天门。行此法对降低血压有特效。但时间不宜练过长。

般若波罗蜜多心经

放松身体，静心，心中默念般若波罗蜜多心经，体会来自心灵深处的寂静……

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

般若眼



般若法眼亦即十方三世诸佛之母般若波罗密多大佛母密意幻化表法之清净坛城，以示佛之法身大明，故足可誉为诸佛母之母、法身髓。凡有见闻触及之有缘者，均可蒙此般若法眼慧光之加被，播佛法密种，生大智慧心，荡除一切无明痴暗邪见，速生如来正知正见。故藏传佛教各传承无分花、红、黄、白，皆喜于坛城或舍利塔之塔刹部位绘此法眼，意为八正道，即：正见、正思、正语、正业、正命、正勤、正念、正定，以表诸佛法身

慧光恒视雪域高原。

此图不仅可开佛法之五眼，另于俗谛尚有蠲涤目睛疾苦之殊胜加持，故余特依此坛城图案诸多传承法本中择取精版绘制而成，若能三业相应，观、咒、印三密同契，自可获诸佛法身加持，成就世出世利益。

通过贝壳装置激活第三眼



放松身体，放空心，告诉装置帮助你激活你的松果体。然后你的松果体将被激活。

有人说松果体能产生少量的二甲基色胺（DMT），一种强大的迷幻剂，是南美草药酿造品中的一种成分，即死藤水 ayahuasca。"源场调查"一书的作者戴维·威尔科克 David Wilcock 甚至说松果体产生的 DMT 可以促进与神秘存有的相遇。从理论上讲，这可能解释了松果体冥想提升精神意识的意义。

如果是这种情况，为什么我们不是都在改变意识状态？支持松果体是通往神圣门户的通道的人说:这是因为这个微小器官很容易被现代生活方式所破坏。

他们说:压力、不良饮食、含氟饮用水和其他影响会对松果体产生不利影响，导致它变得钙化。此外，我们现代的日常作息很少被设计用于活化松果体，并且它可能因缺乏使用而萎缩。

但是一些精神传统说你可以**治愈松果体并完全活化第三只眼，增加感知，唤醒直觉。**如何做呢：

1、脱钙 - 钙化是磷酸钙晶体沉积在体内各种器官和组织中的状态。动脉钙化是心脏病中广泛接受的危险因素;关节和肌腱的钙化与骨关节炎和肌腱炎有关。松果体可以同样钙化吗？有些理论说是的。根据威尔科克的说法，大多数人在大脑中央有一块钙，在 X 光或磁共振成像 MRI 上看起来是白色的。饮用汽水，食用精制和加工食品据说会导致钙化现象。然而，最大的影响是来自自来水和牙膏的氟。要使松果腺脱钙，请避免各种形式的氟化物。用过滤水来饮用和洗澡，购买不含氟的牙膏;为了清除体内的氟化物，建议使用碘补充剂。据说罗望子（阿育吠陀草药），肝脏排毒补充剂和三温暖蒸气浴也有帮助。

2、排毒和刺激。某些草药和营养补充品被认为可刺激松果体并促进排毒，包括去除钙沉淀物。你可以在住家附近的药妆店找到许多安全有效的补充品。这些包括：

黑藻，一种能做成营养补充品的海藻。

螺旋藻，一种蓝绿色的藻类，有药片，粉末，和胶囊剂型; 小球藻，另一种藻类，也是有益的。

沸石，一种矿物补充剂，被认为可以去除重金属和毒素。

人参, 一种广泛用于中药的药草; 你会找到有药酒和胶囊形式。

膨土 , 一种精细的粉状物，据说能吸收和清除体内的毒素，重金属和化学物质。

鳕鱼肝油, 富含 omega 脂肪酸，被认为可以滋养松果体，据说可以帮助脱钙沉积。

3、在黑暗中冥想 - 黑暗促使松果体产生褪黑激素，但是我们的生理节奏和与黑暗有关的正常周期循环已经被电和 24 小时光的出现所扰乱。许多形而上学派和传统建议在黑暗中进行冥想和其他灵性练习，以促进松果体分泌褪黑激素。一个简单的练习：使用不透光窗帘让房间完全变暗; 关灯，包括数字时钟或其他发出少量光线的装置。坐在舒适的座位上，睁着眼睛，凝视着黑暗。把你的注意力放在你的呼吸上，如果出现了想法，让它们漂离。这样做至少 10 分钟; 使用笔型手电筒或蜡烛缓缓地结束冥想。

4、闻香 - 某些精油被认为可以刺激和唤醒松果体，并提高精神意识和更深层次的冥想。这些包括檀香，乳香，熏衣草，松树和印蒿精油，由印蒿植物制成，一种原产于印度的芳香草本植物。在温水浴中加几滴，晚上撒在枕头上，在水喷瓶中滴几滴做室内喷雾，或在冥想前直接从瓶中吸气。

5、唱诵 om - 唱"om"或某些其它圣音有一种实际的生理效应;吟唱导致鼻子和头部的骨头

微妙地振动，这被认为是在刺激松果体。一个简单的疗愈练习，在上班途中，淋浴时或睡前唱"om"5 分钟或更长时间，以增进睡眠。要进行全面练习，请穿宽松的衣服，舒适地坐着，将右手掌心朝上放在左手，然后放在膝盖上。闭着眼睛，深呼吸，呼气时唱出长长的"嗡"之音。将注意力集中在第三眼，注意头部和脸部骨骼的微妙振动。

6、放下电话 - 据说手机透过发射 EMF，电磁场来破坏松果体，一些研究已经记录了褪黑激素暴露于 EMF 中被破坏。基本上有两种类型的 EMF：由电和家用电器发出的低频，以及来自无线室内电话，笔记本电脑，Wi-Fi 和其他此类来源的高频。限制手机使用，请勿将手机放在身上，只在接收良好的地方使用手机（讯号接收越弱，手机发出的功率越大），为您的手机使用屏蔽线组合气压式耳机，尽可能经常使用有线电话 - 而不是无线电话。

7、使用矿石 - 矿石和水晶长期以来被用来刺激和平衡身体各个脉轮，身体的精神力量中心。平衡位于前额中心和头顶的第六和第七脉轮的水晶，据说也治愈松果体。这些包括紫水晶，月亮石，彼得石，方钠石(苏打石)，蔷薇辉石(玫瑰石)，紫色蓝宝石(刚玉)和紫碧玺。因为靛蓝和深紫色与第三眼有关，所以这个颜色系列中的任何水晶据说都有帮助。使用它们时，平躺，将一个放在前额中央，并将注意力放在该区域。

8、服用褪黑激素 - 如果松果体的功能无法达到最大限度，并且褪黑激素的产生受到影响，服用褪黑激素补充剂可能会有所帮助。研究显示，褪黑激素有助于促进睡眠，一些研究也建议，服用褪黑激素补充剂可以增强平和幸福感，并可能预防癌症和延长寿命。先从每晚 1 毫克开始; 你可以找到药片，液体和胶囊，和舌下片，它更容易被身体吸收。

下面有一些方式来帮助钙化的第三只眼：

– **避免所有加氟的东西：**自来水，含氟牙膏，无机水果和蔬菜，淋浴水过滤，避免红肉类，以及任何苏打水，人工食品和饮料烹饪。我知道这很困难，但可以坚持只用有机水果和蔬菜，不论你从哪里开始，使用这些是非常重要的，那会开始产生变化。

– 松果体解毒剂和兴奋剂：小球藻，螺旋藻，蓝绿藻，碘，沸石，人参，硼砂，D3，膨润土，叶绿素。

– 食品：可可豆原料，枸杞，香菜，西瓜，香蕉，蜂蜜，椰子油，大麻种子，海藻，诺丽果汁。

– 精油：可以用来帮助刺激松果腺和提升精神意识，冥想，星体投射，可帮助松果体的精油包括 – 熏衣草，檀香木，乳香，香菜，Davana，松木，粉色莲花。精油 可以直接吸入，使用燃烧法的扩散器或雾化器，并可以加入到沐浴水中。

– 大蒜*

– 生吃苹果醋*

– 太阳凝视（太阳在日出前 15 分钟，日落前最后 15 分钟的凝视）

– 定期诵经：诵经导致四面体在鼻内共鸣，这引起共鸣的松果体受到刺激，当它受到刺激它会分泌更多的有益荷尔蒙，记住：这些有益的激素让你的外表青春中。

声音「OM」与心轮共鸣，被称为心脏中心，无条件的爱在其中。诵经「OM」可打开你和宇宙的认可。。你可以吟咏最少 5 分钟，10 分钟或更长的时间。

对松果体有益的晶体：包括紫水晶（棒），激光石英（棒），月光石，紫色蓝宝石，紫碧玺，蔷薇辉石，玫瑰灵气，和方钠石。任何的靛，紫或暗紫色宝石或水晶可以用来刺激松果腺和开/平衡/对齐第 6 和第 7 脉轮。

将水晶直接放在第三眼或眉心轮，每天或每两天 15-30 分钟，将有助于打开/平衡/对齐第三眼（眉）轮，防止/去除腺体钙化。最好的锻炼是指使用一种紫水晶方尖晶体或紫水晶魔杖，在第三眼点（点魔杖应该接触你的皮肤）。

2.日常时间，闭上你的眼睛直接仰望太阳约 5-10 分钟。太阳的光线会穿透方尖碑或紫水晶棒，棒的端部直接进入松果腺刺激它的底座部分。最好可以使用激光石英（棒），而石英晶体有利于每一个脉轮。

–磁铁：将磁铁贴胶贴在皮肤在你的第三眼位置（位于两个物理眼睛之间，但略高于眼睛）几个小时或全天，这将刺激松果腺体帮助脱钙。磁体导致的，其中磁铁被安装在机身的特别的部分。任何强度（高斯）的磁铁将工作，但只在清醒时间使用在头部区域。从光（太阳）的能量会放大对松果体磁铁的效果强度。

哪些特征表明你的第三只眼已打开？

一、眉心之间的压力

当你开始睁开第三只眼时，你可能会感觉到前额中央有一个细微和强烈的脉动，当第三之眼在更深的层次上显现时，你会意识到眉心之间有一种压力的感觉，这种压力可能非常剧烈，就好像有什么东西真的在推动那个区域。当你的第三只睁开和扩张时，这是非常普遍和正常的现象，这也表明松果体正在茁壮成长。这种脉动的感觉，就好像有人轻轻碰了碰你的额头，或者可能感觉到一种温暖的蔓延，不管我们有没有精神上的感觉，这似乎是一个信号，让我们回到意识的精神状态。

二、有意识地进食

当第三只眼睁开时，你会明白一切都是能量。你认识到食物也是振动和信息，这个觉醒过程将使你的身体、精力不断重组和再平衡。结果你会发现自然而然的开始被某些平常不吃和不习惯吃的食物所吸引，并且会排斥那些你已经吃了很长时间的食物。你可以吃，恐惧或爱，选择的是你。你开始变得更了解你所消化的东西，更加意识到你内在能量，你也会注意到随着你意识提升到新的水平，你对毒性的敏感度增加。这些激励你消化真

正有滋养的食物，使你变得强壮，提升你的振动，而不是吃那些使你退步的食物。最终你可以感受到你正在吃的食物的振动频率，这使你灵性旅程中保持健康和能量身体，也是一个非常自然和有机的过程。你不必试图控制太多，但它肯定你将发生一些重大转变的特征。

三、超越二元性的觉知

另一种第三只眼打开的标志，就是你开始以完全不同的全新的感知来看待周围的一切，这正是这个脉轮的作用，它给你能力可以看到万物的一体性。第三只眼打开的最明显的信号之一，是我们开始体验遥视或者直觉的增强，如果我们集中注意力的话。当你打开你的第三只眼时，你将开始进入更高的意识状态，因此，可以进入其他维度。在你和其他人之间，在观察者和被观察者，个人和集体，创造者和被创造者之间不再有隔阂。这可以发生在不同的阶段，甚至还与顶轮的打开和扩展有关。当你认同自己身体时，不可避免的会体验到自己与其他人身体的分离感，当你认同就是生命本身，并且会以个不同的形式呈现出来时，就会体验到自己和万物合为一体的感觉。这时，你与周围的一切融为一体，可以让你感觉到与所有生物的联系。你开始提升你的震动频率，并可以看到感觉到，最重要的是你知道这不同于仅仅相信你和其他人是一体的，就是为什么我们的口号是“一体”，我们是一个代表集体意识的人。

四、出现许多同步性和数字对齐现象

当你的第三只眼打开时，你会进入更高的意识状态。你明白这不是巧合，你开始注意到你周围发生的所有同步性，这些同步性会让你的生活中出现有意义的巧合，这些巧合看似不太可能，具有讽刺意味，有时也很有帮助。这种现象是宇宙的“眨眼”，是你直觉联系的标志。如果你一直在经历同步，那么，你在正确的时间出现在正确的位置。当你的第三只眼打开时，你开始提升你的意识状态，你很可能会遇到许多同步的迹象，同步性负责将人和事件带入我们的生活，似乎恰逢其时，这就是为什么许多人认为它们只不过是巧合。虽然同步性从未在科学上得到证实，但这并不意味着它并不存在，同步性在某种程度上就像引力一样，你无法看到它，但它肯定存在。你越是开放地去了解生活中出现的同步性，你会发现它们其实很多。打开第三只眼时，你也会得到许多数字对齐现象，这些数字就出现在广告牌、车牌、电话号码、彩票、账号等等地方。

我们到处都可以看到这些相同的数字，它们试图告诉你一些事情。数字是一种特殊的方式，是你的天使和灵性导师发给你的讯息，如果你了解这些数字的含义，你可以与你的天使和灵性导师沟通。当你打开第三只眼时，更高领域会注意到并开始以多种形式向你

发送讯息，爱因斯坦通过相对论发现宇宙中的一切都是能量以不同的频率振动而构成的。物质越密集，震动就越慢，这等同证明了如果宇宙中的一切都是由能量组成，那么，万物都可以以某种形式联系起来。同步性揭示了我们如何通过意识和潜意识思维模式与我们看似密集的物质世界存在的内在联系。我们的思想控制着我们的现实，而我们都是集体意识的一部分，就像一个组织原则通过同步的体验，把我们聚集在一起，帮助我们所有人在物质和精神旅程中，通过永恒得到进化。

五、思维模式的改变和思维的扩张

当你打开第三只眼时，你就会开始提高注意力和专注力，你将自己打开到一个全新的世界时，你的思维将会扩展，你很快就会意识到自己以前的想法现在已经不起作用了，旧的思维模式已经消失，因为他们不符合你觉醒后的现实生活，你开始很容易理解非常复杂的概念，尤其是当你开始被灵性引导，教导更高的真理时，这种沟通发生的更快，而且你从未经历过。你开始从更高的领域接收能量信息，其中包含所有与你的存在和生活目的相关的重要信息。

你开始感觉到一种平静、清晰的感觉，即世界对你完全开放。你的潜能是无限的，这是一个信号，表明你正在更多的认同自我，并连接到你的第三只眼。你会质疑周围的一切，并意识到你一直在过的浑浑噩噩，你也开始置疑生活，寻找你自己的答案，而不是盲目的接受你一生中所学到的东西。一个内在的心理转变和重组过程开始，你要抹去旧的教导，用新发现的真理代替之。

六、声光灵敏度。

打开第三只眼时，你会发现自己对光和声音有一点儿敏感，你也将开始看到更丰富的颜色范围。某些颜色可能会比以前更加明亮，鲜艳的颜色和对光的觉知并不总是显而易见或压倒一切的，它们带来的是对周围事物更大的觉知。你要看到光明，这是一个很好的迹象，表明你的第三只眼正在打开或完全打开了。你也会发现自己突然对某些声音和音调非常敏感，你可能会发现低音调是舒缓的，高音调会引起强烈的情感冲击。

七、头部剧烈疼痛

当你睁开第三只眼时，你可能开始感到头部压力，这可能会使你警觉，不要太担心，因为这是昆达里尼能量正试图激活第三只眼的最后阶段。有时压力让你开始感觉有点儿不

舒服，这可能是能量出现了一点过载。头部压力是灵性之眼打开的一个真正的标志，特别是在前额的中心，这表明松果体发育旺盛。

昆达里尼能量也称为"精神能量"，它会在你的松果腺附近升起和积累，并激活你的第三眼脉轮。这种能量在大多数人身上都是静止，但可能会收受到许多不同影响或激活。这个昆达里尼能量会沿着你的脊椎向上激活你所有的脉轮，清除所有阻碍你完全开悟的东西。然而，这不会是一个顺利的过程，而且昆达里尼经常被卡在某个脉轮上，结果它就会在这个特定的区域汇集起来直到被疏通。

八、新发现的生活目的

你可能会发现比以前更关注你的生活目标，因为你的第三只眼正在觉醒，你可能开始更清楚感觉到你的工作场所有的负面能量，或者你的一些家庭成员和朋友的真实意图。你觉醒后以事物真相去看待你的生活会非常不同，表面上一切可能都一样，但好像你爬上了一座山，现在对每件事情都有了一个全新的视角，你可能会发现，那些在你目前工作中的事物或者你与别人的关系，由并不重要开始变得引人注目和令人反感，结果是，你对此得出不同的结论，可能会发现许多与你想要的不一致的东西，这是你觉醒过程中一个非常期待和正常的短暂时期，你开始意识到觉醒并不总是意味变得更加觉知和所有的爱，而是意味着变得可以觉知一切。

第三只眼的张开带着变化，可以改变你的视角和个性，当你的第三只眼睁开时，你可能会感觉周围的事物发生变化，你能够在所有事物中感知到更多的爱和神性，但同时，你将会感知到所有事物中有更多潜在的黑暗，包括你的朋友、工作和家庭。同时，你必须知道时机总是完美的，你已经准备好应付所有事情。

九、清明梦

第三只眼睁开的另一迹象是，你会发现自己有惊人的清明梦。这是一种你永远不会忘记的梦，这些梦非常生动，感觉像一个增强版的现实世界。开放的第三只眼，会让褪黑激素水平升高，这会导致极其生动的梦，因为你的松果体会调节睡眠周期，你会发现睡得更好，梦变得更生动也更清醒，这意味着你会感觉可以控制你的梦境，能够在睡眠状态下实现真正无限自我和无限可能性。此外，你会意识到这个梦中世界和我们生活的"真实世界"是一样的，比如我们有无限的可能性，我们都是自己宇宙的主人。

十、精神力量和更高的意识状态。

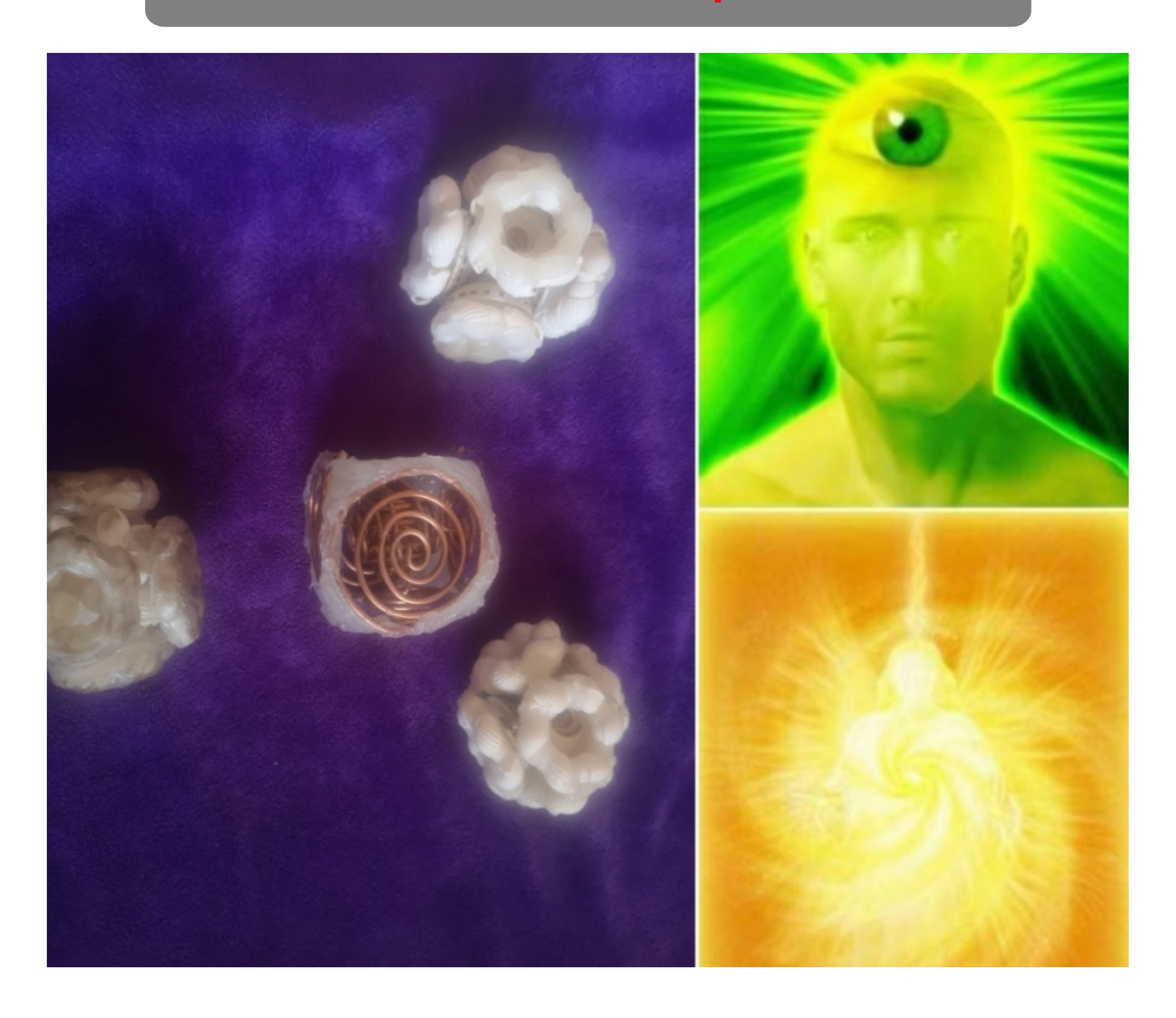
一个开放的第三只眼将给你补充心灵力量，以及增强心灵感应交流能力，你也将发展出遥视、透视、感知能力，以及额外的感官知觉。举几个例子，你可能会开始感觉到什么时间会发生什么坏事儿，你也许能预知别人的行为，你的本能就像一个调整良好的指南针，指引你朝着正确的方向去实现你灵魂所追寻的东西。

打开第三只眼会带来心灵上的能力，通过激活松果腺，你能够更容易的读懂本能信号，直到它们变得几乎像另一种感觉，这称之为第六感，我们都是同一个整体一部分的感觉也变得更加清晰，并且，你能够同情他人，能够知道他们是同一宇宙意识一部分。直觉不再仅仅是一种感觉，而是一种工具，它开始以越来越高的精度水平工作，它是一种微妙的感觉，发生的时候往往没有预兆，但随着时间的推移，这种感觉会越来越强烈，成为我们生活中的一个指导原则。不要否认你的直觉，因为宇宙试图让你知道一个大秘密。

11、凡事见真理

当你睁开第三只眼，你开始自然而然的理解自然和生命所说的隐藏语言，一切都变得更有活力、有意识，一切都在与你说话和交流，特别是频率和能量，你可以看到事物的本质，可以很容易的知道社会规划我们的所有方式，在你看新闻的时候，你可以看到他们故意隐藏的东西，看到他们在传递什么讯息，当你只看到真相时，你的感知会完全转变。你看到的是谎言，就可以知道一切事之间的联系，你可以看到一切都有隐藏的意义，一切都在教导你，一切都是相互依存和相互联系的存在。你开始学习一种隐藏自然中的语言，即生活的一切都更有活力有意识，一切都与你说话和交流，特别是频率和能量。

宇宙意识觉醒 | 心無極



Q 系列及贝壳装置文件共享

链接:https://yuri-777.lanzous.com/b0d27jikf

密码:2ach

开天目功法合集

第一则 开天目速成法（观旭日呼吸法）

天目位于两眉连线中点之眉心（也有以眉心上一寸或眉眼之中点为天目的），又称天眼或千里眼。炼该功法应选择夏季或温度较高的季节，早晨或旁晚时，面向金色的太阳，平坐、盘坐、站桩均可，全身放松，舌舐上腭，咀唇微闭，双眼瞳神凝视太阳不动。吸气时瞑想太阳的红色金光和热量从天目穴吸入脑内；呼气时瞑想金光和热量在脑内留存，同时将浊气深长均匀缓慢地从天目穴呼出，另有一股内气从中脉下沉至会阴涌泉；并采用逆腹式呼吸法，直到天目发热发胀为止。每天子时再对着红色的灯光采炼一次。平时在没有太阳时，也可对着灯光采炼。要炼到闭上眼睛也能看到自己骨骼时即已大功千成。炼功要领：要一空二松，全身放松，大脑无私毫杂念。凡出现额前胀痛，眉心发胀，眼睛流泪，均属正常现象，不必介意，意念始终凝集于天目穴中。

炼成速度，快则一月，慢则百天，速度快慢，取决于念力大小，思想是否集中，年龄大小也是主要因素。收功：双手叠放腹前，闭眼意念收功即可。

注意：①开天目后，不可炼其它功法和饮酒，防止能量跑掉。②平时意想脑中还有一个眼睛，体会阳光、月亮、灯光等光源能量和宇宙之光进入天目穴。③不时双目守玄。把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同（瞳）或双瞳抱一。④天目开后，元气容易走漏，要慧而不用，方能益增其慧，否则会缩短寿命，要少用慎用。⑤重德重道，方能巩固发展、提高。

第二则 观香调灵法

最好坐在漆黑的房间里，不要让外面光线射进来。然后点上一支或九支香。通风不好只点一枝香，通风好可点九支香，九枝香有九支得的离奇。

开始观时，眼睛睁得大大的注视香点，尽可能延长眨眼的时间。眨眼是训练眼功的一个障碍，有时图像来了，你一眨眼，就变化或者就消失了。要注意，眼睛专注香点，是用心不是用力。观久了眼睛就要疲倦，那时就轻轻合上眼睛，用眉心去观香点，尽可能把红色香点观出来，并尽可能维护它的存在。这里也存在一个定力问题，在观到念而无念，眼神不动时，呼吸也停止了。

务须注意，轻轻合上眼，用眉心观时，也不要眨眼，尽可能延长眨眼的时间，反过来说，也是训练定力的权宜方法。眨眼延长了，定力也一定取得进展，进而言之，定力巩固了，自然就不眨眼了。所以是否眨眼，也是检验定力的标准。如果有足够的时间，一次可观两支香，训练最好是连续七日或 21 日，定力太差的人，也许要 49 天。

观到一定层次，便会进入深层的“定”境，眼不眨了，呼吸也自然停止了。鼻外的虚空“通天窍”自然产生控制的微力，呼吸逐渐深入下沉，牵制日轮（肚脐）会阴和涌泉穴，到此地步，眼似看非看，呼吸也似有如无，海底轮和水源的能量自然不断向眉心结集。我唯大定真空，如如不动，一直静静地观下去，及到出现图像，仍旧似看非看，若无其事的静静地观。先是出现黑白图像，不要管它，及到把彩色图像调出来，这就叫调○（零）点，或调灵法，只有调到○ 点，方能调出彩色图像，到于千里万里，逼真现前，灵通无碍，调○ 点的方法，就是一个观，一个静，一个空。

注意！这里的“观”，只有一个字，不能与“想”字连在一起，想与观的性质有本质的区别。想是后天意识的各种想象，是表层出现的映象，与观中出现的真像，有天壤之别，不可同日而语。

第三则 观日观月及其它

其它两字，可包括观圣像，观法印，观任何一种目标物；如一盏灯，一棵树，一朵花，一只字，或画一个圆圈。主要观法，都与观香一样，专注凝神，只观不想，以期大成。

日月星都高挂天空，除早晨或傍晚，可以凝视半到一小时外。其余时间，不唯光线太猛，仰头观也非常吃力，故青潭观月之说，也便应运产生。“青潭”就是碧青深潭，如河浜，水池，湖泊，古井……可找这种合适的地方，并不容易。所以用脸盆代替，是最简便方法。炼功时，盛上半脸盆水，放在圆月或烈日之下，选择光线的反射点，静坐定观，是最方便舒适之法。不过天有阴晴，月有圆缺，万一十日九雨，未免十曝九寒，功就炼不成了。所以仍以观香为最妙，观灯次之。取信息物或反光物为好，有机物或标本物又次之。

原理：人的大脑、思想、意识、或潜意识等，或者说人的心，如同一架精密的仪器,或天平的摆针一样，总是不断的摆动，当你称量重量时，一边是量重的物体，一边放上法码，只有在天平持平时，方能测定物体的重量。歧轻歧重，天平就摇摆不平。人的心理状态，本来就很复杂，心理不平衡

时，摆时的幅度就会增大，偏离零点的角度也一定增加。当心理不平衡过度时,像天平一样,就会一头翘一头沉,就失去了心理上的平衡,此时人就会生病。观香等的调零,就是把向两侧摆动的摆针的摆角缩小,使夹角两端趋于零点,达到平行。这时人脑就会出现一片大光明,彩色图象就会映现出来。
天目号称月台,是一面现成的聚光镜子,人身的两眼瞳神,是人人本具的发光体。都可从这里体现出来。所以在观香观月以至其他物质时,不但身体能获得平衡,各方面的光热,也凝聚在聚光镜的焦点上,发显焦点透视的能量。两瞳交光,内外交光,在心境进入高度平静时,两耳也自然依息,心息两定,息念双消,外而眼耳鼻舌虚空,包括山河大地日月万物,四时八节,百骸九窍;内而心肝肺肾脾等一切骨骼脏腑,精神气血**,内外五行同归虚无,一起消融;以致上呼下应,头顶目前,以致四周,便大放光明;下面的水府海轮,也成光的海洋。以至上下交光，连在一起，同向光点结集，整个宇宙，通天彻地，无处不光明。你的凡胎肉体，也就不知不觉的全都融化在光的海洋里，发生微妙的变化，成为真空实体。

第四则 观眉心之法
前已说过，眉心就是天目，佛家称谓月轮，道家称谓玄关或玄门，是神出入的门户。从此门入修的门派很多，特别是民国初期到四十年代末，当时的会道门如：同善社，一贯道，长生教，无极道，黄极道，中教道义会，一心天道等，都作为普渡点玄的神秘穴位，严肃到父不传子，夫不传妻的绝密程度。只有受过天命的神职人员—点传师，方可点玄传道。道徒还立下轻泄必遭天谴的戒誓，成为至尊至贵的修道捷径，作为三曹普渡的回归之路。
观香观月，以至青潭观月等一切诸法，实际上都是观眉心的基础功法，是观眉心由浅入深的方便法门。观香观月成熟，能量自然聚于眉心。由于先凝于外后聚眉心的逐步积累，便可免去偏枯之患。眉心这个月台，确乎是人身的航空母舰,是大灵飞往太空或任何遥远星球的基地，是六级发射大灵火箭的能量，是最精粹的飞天能量。会道门之所以如此重视，原因亦不外乎此。
前面谈到的双目守玄，把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同，它的原句叫"无影山前对合同。"全句都是双关两意，隐含在两眉中间对合瞳之意。同与瞳同音，合同是将两张契约放在一起，在中间盖上一个印章，两人各执一纸，作为今后相认的凭证，所以叫对合同。对合瞳，就是上述两眼瞳神对合起来做功夫。能知两眼瞳神对合做工夫，也就是无影山前对合同的印章两半对上了。岂非双关两意的妙秘。所以他们这个功法，又称"双瞳抱一"。明白表明，观眉心方法，是大灵回归的凭证，是最高效高最神速的注焦聚能法。要地府除名，天榜挂号，非冲过这道关卡不可。
只是火力太集中，用力太猛，焦点容易点燃起火，火烧明堂，烧坏脑神经，甚有气机固死在脑部，久久不能下沉，造成头晕脑胀、高血压等一时难以治好的顽症。所以练习本功，切不可乱用武火。因为这是一个非常敏感的区域，做过本功的人都知道，只要你稍加用力，或眉头皱紧，头晕脑胀就来了。可见正确掌握火候是何等的重要，同时也足以证明，炼本功见验之神速。故我特地强调一下，还是遥距观光点等先炼为好，让光点慢慢辐射回眉心，进而用意不用力地用眉心去观，像反光镜一样，相互幅射，逐步而进，从而可以取得高效果。

第五则 控线型开天目法—中脉贯气法
具体操作前，放松身心，排除杂念，入静片刻，。
意想天门(即顶门)大开，中脉像一根塑料管子，用强意念之力把外界真气能量从天门贯入塑料管子，并加以导引手法，双手同时从体侧或体前稍快地扬起，至头顶稍停，两掌心重叠隔开对着天门，导引外部真气贯入天门内，然后变成俯掌指尖相对，轻缓的从体前方下降，意气贯入的速度和手下降的速度基本相同，意气相随，反复进行。此法不仅能开天目，也能助开天门。行此法对降低血压有特效。但时间不宜练过长。

第六则 点穴开天目法:
一、穴位：二眼球中点直下的眼眶内（相当于承泣穴）。用时需仔细探索，从眼球中点直下的眼眶内向太阳穴方向缓慢移动。此是主穴，若不成功，可在眼球中点直上的眼眶内或太阳穴方向轻移探索点。
二、点法：①用中指或自己最容易发外气的手指，缓慢地、谨慎地，从眼球中点直下的眼眶内点入（千万不能鲁莽从眼皮下点入，莫弄错位置，把眼球朝上轻推并注意莫碰撞眼球）稍往里控进。这时眼球有胀痛感，同时意念手指外气荡出，达天目处，再把外气收回，如此反复荡几分钟。一般天目有胀热感，有些人后脑也有胀痛感。天目处出现闪光或光环旋转，如此继续发几分钟外气即可。

然后再入静炼功，意念闪光或光环加亮，从头慢慢下照胸、腹、脚心，再从背后回到头顶达天目。同时内视五脏六腑、关节、头内部。仔细体验，是否能看清自身内部情况？再从天目看身体周围诸物，检查看到物的情况。

②穴点后，若眼区及天目不闪光，只有金星、淡黄光出现者，点穴手指应往眼外角（太阳穴方向）轻移同时发气，若再不成，隔三天点眼眶上部穴，若仍无闪光，需隔一星期后再点，并检查点穴的手法是否正确，手指是否发出外气。若只点穴，手指发不出外气则无效，手指点不准穴位亦无效，手指外气发射方向未达天目亦无效。

③天目开后，无论立即能透视者，或只有模糊不清的形状体感者，要达到功能稳定，以及多方面应用，甚或随心所欲的能应用，都需要一个很长的过程。应在炼功中下苦功。不可误认自己素质不佳，中途灰心丧气，半途而废。

④点穴法的用者，首先自己要炼成指端有力和能荡发外气的能力，方能为自己或别人点穴开天目。如无功力基础，须在练成融阳指后再用。

⑤最好一次而成，若一次不成隔三天再点，第二次不成，需隔一星期余再用。（要慎用，莫多用。）

第七则 天眼通遥测功炼法

练法：

一、五脏顺序发光放大与天目白光重叠的练法：自然站立，方向朝东，两脚分开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯曲，全身重心落在小腿骨上。全身放松，两手握固（母指抵在无名指内侧，握成空拳）。自然下垂。意念全身（五脏六腑、骨骼、肌肉、头脑内部、全身皮肤）俱"光洁晶莹"，反复体验周身光洁晶莹，同时似守非守，意存天目。然后再意念内气光洁晶莹地从脸部慢慢入胸、腹、腿、脚，从脚后根上达头部至天目。全身气走遍后，再想像肺化白气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白气光重叠，把白气光与肺部白气光再合并，以肺部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归原位。再想象两腰子呈黑气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与黑气光再合并，以腰部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象肝化青气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与肝脏青气光再合并，以肝部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象心化红气光晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与心脏红气光合并，以心部为基点，慢慢把意合并的红光扩散到四肢末梢，再慢慢缩小至原基点，再想象脾化黄气光晶莹 光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白光与脾脏黄气光再合并，以脾部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢。再慢慢缩小归脾基点。反复炼，并由此达成能透视内脏骨骼等处,一般天目初显时，内部透视出的物体，像从凸凹镜看出之物相似，至后功能稳定时，才较清晰。

二、意念二眼睛白光与天目白光重叠，像手电筒照物一样从前额发出，再意念太阳、月亮、灯光或自然光线与天目光合并，慢慢放大。在放大时，从外部回看自身及周围物体，再慢慢缩小回天目，反复炼。

三、如感到前额出现放大现象，可意念前额放大到无限远，或意念被透视物移入前额，仔细看，再慢慢缩小回天目。反复作。以后须透视时，先入静，上法可运用于实际需要，远距离近距离都一样，还可意念其整体或局部，放大透视。

四、身体感应：入静，二眼与天目光重叠，反复与内外光合并放大缩小数次，出现闪光或大脑白光后，再意念自身与对方身体合并，也可意念对方身体各朝自身相同部位发出外气。如感到自身某部位出酸麻.热.凉.刺跳.肿块状气团.断裂.疼痛.麻木等反应,即为对方相应部位的疾病。这样便可十拿九稳,有针对性，准确性的对各种病人施治。测完后，灌顶数次排病气，再意念引内气归丹田。

第八则 推荐一个特殊的观香观日法

这是从现代生物、物理等科学原理体悟出的一种观香观日的方法。现在就先谈一下感光细胞功能的化学变化和"暗适应"能力的形成。对于这一生理过程，目前医学界认为，在亮光下视物时，视杆细胞内视紫红质大部分在强光作用下分解。进入暗室视物，必须重新合成视紫红质，这就须要一段时间。随着视紫红质的合成，在暗光下视觉能力也逐渐增强，以至完全适应暗光的刺激。可见暗适应能力 大小，与视紫红质的合成速度有着密切的关系。通常我们都是在有光线的地方活动，在暗光下的活动相当少，这就导致了视紫红质的合成速度减慢或褪化。明白了这一人体生理现象的科学原

理，我们就可以有意识地去训练和培养暗适应能力。暗室观香和对着旭日用手掌封闭开合以给予视网膜神经细胞明暗交替的刺激，逐渐使视紫红质的合成速度加快，是培养非眼视觉，快速出现“透视”功能的最佳方法。请各自在练习的实践中去求证。下面是修练该功的方法，略分三个步序：

第一步 焦点凝视

坐姿：盘坐平坐不拘，一般以平坐为主，因有利于群众性练功活动。从平坐而言，应取一条与自己小腿齐高的凳或椅，平坐时，小腿与大退成直角，上身坐直与大腿垂直，两手轻放腿上，全身放松。最好坐在光线不入的暗室，以增加焦点密度。

置备：在距离自身一米远的正前方，点燃一枝粗香，蚊香亦可，香粗一点，可适当提高亮度，增大焦点凝聚力。

3、观香法：观香开始，双眼虽开而不用力，凝视香火亮点，用鼻子缓缓吸气，要悠、缓、细、匀、长，同时上身向上拉直。吸足后缓缓用鼻呼气，全身放松，重复做上述动作，不计遍数。一般以目不转睛看完一枝香为准。

4、效应：直做到两眼流泪，将香火亮点看到幻成左右两个，或目不转睛看完一枝香，第一步功就行了。观香时出现身体摇晃，说明已进入气功态，属正常现象。

第二步 瞬观旭日

瞬观旭日与以旭日凝视焦点观照的作用是略有不同的。根据前后两个功法的论述、与实践中所起效验的反应，也就没有对比分析的必要了。故继续直谈下去。

1、姿式：如一步。

2、瞬观的准备与方法：每遇晴明之天，日出之前，把坐位摆好角度，面朝东方就坐，先静静休息一回。当太阳刚露出地平线，或屋顶山尖时，用双手蒙住双眼，并紧闭之，手指尽量合拢，不透丝毫光亮。待感到眼前一片漆黑时，双手猛然用力移开，睁眼观旭日一瞬，迅速闭眼，同时再用手蒙住双睛不透光线。做了一回，由眼前的一片漆黑，转至颅内出现眼前的图象。反复以上动作，几分钟后，即可在颅内出现模糊的图象。开始阶段，图象只能在颅内停留几秒钟。经久不息，由于视紫红质的增强与暗适应的形成。松果体受到刺激，在黑暗中产生激素，从而非眼视觉得到巩固和提高，产生透视功能。

3、其它功法的辅助：①可以在习炼太极九转音乐功的过程中；②或增炼以泥丸宫为中心的全息呼吸法，使体内气机增强，以刺激松果体，从而提高成象的速度。

第三步 拍振眼周

可在练习一二步功的同时，或每天起床做搓手擦面功后，拍打眼部周围，通过振谐，以加快成像速度。

方法：双手五指并扰，掌心凹陷，指尖向上，两撑的凹陷处对准左右眼球，面对光源，紧闭双眼。双掌同时轻轻拍打除眼球之外的眼周围。拍打 36 次后，蒙住双眼片刻，再放开双掌，突然开眼，朝光源一瞬，再闭眼，双掌又重复前面的拍打动作。注意，必须一次性，拍打 36 下，一天共做十次。功夫不负有心人，久而久之，自然振谐成象，并且得到巩固与提高。

第九则 宇宙神光开天眼

1、调身：端坐椅子前三分之一处，沉肩竖腰，含胸收腹，头微前倾，下颌内收，两眼轻闭，双手自然置于膝上，掌心向下，全身放松，气沉脚底。 2、调神：待高度松静沉以后，便以心依息，一切放下，再将息念下放两肾之间的腰椎处（即命门）守住。

3、功法：第一步“点燃命门之火。”假想有一位电焊师傅在你背后烧电焊，电焊枪发出明亮白炽非常耀眼的亮光和热，命门处渐渐变暖，默想看清强烈的电焊光，再加强意念，使电焊光继续强烈地闪烁着。第二步：“升起生命之光”，将强烈闪烁的电焊光，继续不断地加强亮度，其最下端逐渐出现一个小小欲升的太阳，像火球一样，金光灿烂，光辉夺目，然后用意念将此火球样的阳光团紧贴后背向上发送，经后脑、玉枕至天目，再意念人耻骨处紧贴前胸将像火样的阳团发送上去，在“天目”处与后升的阳光团会合，其神光呈“V”字形射向前方，射向意念中最远的地方，射向宇宙深处。然后，用意念仔细地去看，并不断体会其中的感觉。第三步 意想夜间火车头前的照明灯发射出耀眼的强光，用意念使这束强光进入脑内，然后由天目呈 V 字形发射出去。余同二步。此功法效应低于上法，两功法可交替进行。

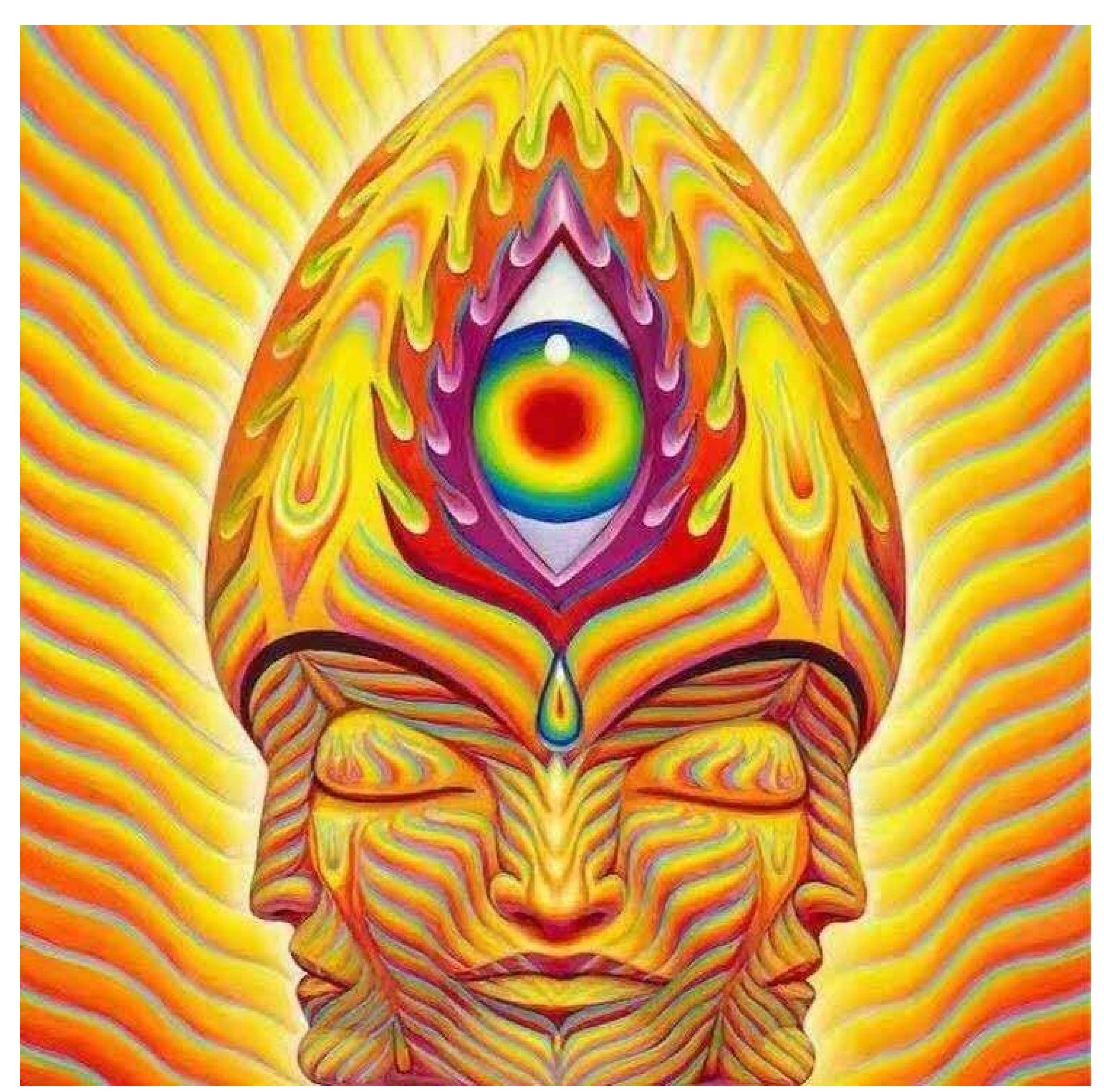
注意：此功不宜炼得过急过猛，时间不宜过长，否则可引起头晕头痛等不适症状。

4、收功：双手在胸前合十相搓、浴面、擦肾后放下。两眼慢慢睁开，极目远望，仿佛看到天边、白云、大海、太阳等。凝视须臾，将眼神收回，轻闭双目少时，慢慢起身活动。
5、功能：此功法有助于天目功能的开发和提高，为图像的显示和清析打下基础。

第十则 禅密简开天目法
1、面朝太阳而立，全身放松，闭目，观想太阳从慧中（即天目）进，会阴出，108 次；再观想太阳从会阴进，慧中出 49 次。
2、观想太阳从慧中进，两手掌心出，108 次，再观想太阳从慧中进，两脚心出 108 次。
3、观想太阳从百会进，慧中出，再由慧中进，百会出，各 108 次。然后再从百会进，会阴出，49 次。
4 观想太阳从头上慢慢地进，依次经过大脑、两眼、口、咽、胸部、内脏器官、腰部、沿两腿一直下达两脚掌，排入地下，108 次。每次进出下排时，必须内视，把全身的骨架包括毛细孔都要看的了了分明。每次进排时间因人而异，一般每分钟至五分钟运行一次，观想应入静，闭目进行。
5、观想月亮和太阳同时从两手进，慧中出，然后再从百会进，两脚掌出，各 108 次。
上述是一般速效简开天的辅助功法，为治病诊断前查病之用。但真正功法是定中生慧。功夫到家，五眼六通，自然一气呵成。

第十一则 综合快速开天眼术
这是无派性命双修三教兼畜速开天目的直接法门。本功法共分四个步序：
1、凝视光点：心不离息：坐站均可，先使两眼凝视远方光点，最近距离为一公尺，如观香观灯，青潭观月……最远为无限远，如日月星辰等的超距光点。由于时空的高度伸缩性，千万里之遥，亿亿光年之远，都可迅速眼前，犹如顷刻。凝视时，先把眼睁得大一点，以定神不眨为度，同时以耳听息，严密控制鼻孔外气流，使观听并用，光气结合，深入静定。这样两眼自然少眨不眨，呼吸自然深长至断绝。
2、气沉海底，启动脐息：形松意紧，观听不异，泞密静笃，气机便自然下沉，牵动脐轮。此时一方面继续谛观谛听，一方面以肚脐为中心，展开脐息活动。吸气时将眉心足心、手心，头心之气（光），吸入脐轮，呼气时，将丹田气（光）从眉心（所入所出均为光点如日月香灯），足心、手心、头心、指趾及毛孔射出，除眉心出入始终为光点外，其余五心等均吸入为元气，呼出为浊气。每次吸呼都要保持悠缓细匀长，每一吸呼间还要住息尽量延长住息时间。每次炼习时间 1-2 小时或一枝香到二枝香，此阶段可炼 7-10 天。
3、气聚中田，水火既济：谛视谛听如前，除呼吸改为以绛宫（火轮）为中心外，其余一切同“2”。
4、光聚泥丸，激活松果，谛视谛听，通天窍微控呼吸出入如前，吸气里把光点（日月香灯）吸入松果体，呼气时将光点呼回原位，同时吸气时从足心、手心、头心、（也可带动**会阴绛宫）吸入宇宙元气；呼气时把浊气从手心足心头心以及手足指趾周身汗毛孔窍射出；悠缓细匀长住息如前“2”。每次练习时间可根据功力提高程度延长。注意！我讲的呼吸都不是口鼻呼吸，在通天窍的控制下，口鼻呼吸是微乎其微的。首先强调眉心松果体、绛宫、脐轮为中心的重点作用。其次要养成手心足心头心命门**会阴手指足趾汗毛孔窍等周身大小孔窍都能呼吸，以上呼吸是进入胎息体息的基础。
5、呼吸断绝，大放光明：视听既久，眼不眨了，呼吸自然断绝，开眼闭眼，一片光明，一轮圆月，经常现前。图像通过千奇百态的变化，并从糊涂到清晰。功德圆满，不仅可以透视遥控，还可进炼成五眼六通，成为真人和神人，以至炼成百千万亿化身的超人，如心所欲，遨游三界的人。在炼这步功法的过程中，还有一非常重要的定力问题；从有为到无为，以及无为无不为的问题。这便到了寂然不动，感而遂通的高级阶段。否则就谈不上五通六通或其它一切了。天乐诗断：特异功能神又神，不如静定大光明。无须耳目能视听，自是天人若比邻。
有感斯通寂忽动，无为之用博而深。从兹地与星球并，岂勿人如天上人。

开天眼，天眼即人上丹田处，最形象的表现就是二郎神的第三只眼，开天眼就是通过修行打开这个第三只眼。



印度教与佛教第三只眼象征着开悟。在印度传统里，第三只眼被称作“智慧之眼”，是“内隐导师”的所在，第三只眼是人体的眉心轮。《奥义书》指出，人类如同一座拥有十道门的城市。九个门通往外在的感官世界。第三只眼是第十道门，通往无限的内在意识。

开天眼就是色界天的眼根超越了大地的远近，时间的过去和未来，一切现象都能明见。眼睛能分为五种，每一种眼都能看见我们肉眼见不到的东西。

天眼通的修炼方法

1、激发天眼显色。

由于图像是由各种各样的颜色组成的，可以说如果没有颜色就不会有图像。因

此，要想天眼看到图像，必须要能看到颜色。天眼所看到的颜色也可以说是各种各样的光，如果在闭着眼睛的情况下能够看到光，就是达到天眼显色了，也就是破了眼根无明了，这个光又称性光。

激发性光的方法主要分三种
第一、观想法；
第二、物理刺激法；
第三、光线刺激法。简称心理刺激法；物理刺激法；光线刺激法。

心理刺激法：闭目观想眼前有各种颜色的光，也可以观想各种颜色的物体。具体修炼的时间要因人而异。既可以只观想一种颜色，也可以同时观想很多种颜色。如果天眼退化的不是很严重，当下就可以激发出来。

物理刺激法：双手用力按压眼球（力度要适当，以防按伤眼球）大约两秒钟后，眼前就会出现各种颜色的光，而且很耀眼，然后松开双手观看眼前的亮光，亮光消失后静静地等待第二次、第三次……出现，如果不出现，就再按压眼球，直到可以随心所欲看到光为止。此法久练容易伤眼，建议修炼不要过于频繁，眼部有疾病者请慎重。

光线刺激法：这种方法最常用。就是先用眼睛看一眼正在发光的物体，然后马上闭上眼睛看眼前的光，直到不用看发光的物体，眼前也可以随心所欲的出现光为止。既可以看太阳，也可以看各种颜色的灯，看太阳要避开中午，以防伤眼；看灯光要避开白天，以防被阳光干扰。

2、激发天眼呈像。
有两种方法。观想刺激法：观想眼前有各种各样的图像，直到真实地看到了为止。图像刺激法：先看一眼真实的物体，然后马上闭上眼睛，直到眼前能真实的看到图像为止。此法利用的是视觉残留与记忆残留。

3、激发控光与控图像功能。
控光就是可以随心所欲指挥性光，指挥范围包括光的亮度、清晰度、色泽与距离，同时还可以指挥光的移动。
控制图像内容包括：图像的清晰度、亮度、大小、远近与移动，同时也包括画面移动，也就是把看到的静态图像改变成动态的影视类。

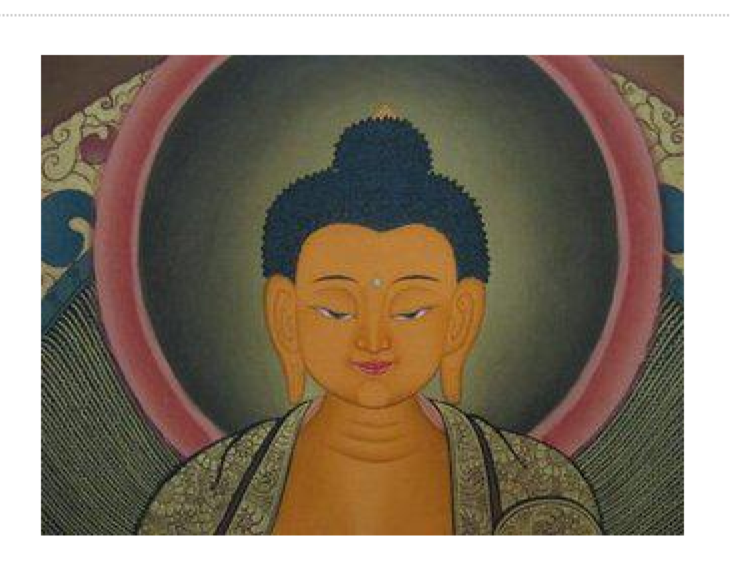
4、激发特技天眼。
特技天眼主要有：遥视、微视、透视、与剪切拼图等。

5、呈像背景控制。
背景控制修炼成功后，图像就可以随心所欲的在任何地点显现，到此境界《白蛇传》中法海在钵盂中看到白娘子这种本领就成小儿科了。

注意：天眼修行圆满的人是很少的，大多数人只能修成其中的一项或几项。

开天眼之修炼秘法

和煦嘉歌 转发



世面上流传的开天眼方法（搜集）

姿式：

采用仰卧式(同身心一体功)两手手心向上，自然放置于体侧，两脚自然分开，与肩同宽，全身放松。

呼吸：

自然呼吸，逐渐过渡到深长，纫缓的深呼吸。

1、全身放松，呼吸调匀后，双目微微闭合，留一线 ...

姿式：

采用仰卧式(同身心一体功)两手手心向上，自然放置于体侧，两脚

自然分开，与肩同宽，全身放松。

呼吸：

自然呼吸，逐渐过渡到深长，纫缓的深呼吸。

1、全身放松，呼吸调匀后，双目微微闭合，留一线之光，意念直达遥远的天边，意念双眼透过天目(两眉正中稍向上凹陷处)直看到远方。如此练习 3—5 分钟。

一般可以看到眼前显现出白光、紫光、黄光或其他的光色。如没有看到也不要紧，继续下面的练习。

2、转移意念与目光，虚虚笼罩住全身。观想全身周围上下有一层淡淡的白雾笼置，有些同志则能看到周身的白色气层，继续观察，则周身白气开始显现出其他颜色。如此练习 3—5 分钟。

3、不管你看到周身之气是何种颜色，都观想自己身体内外充满金黄色的光。如此观想 3—5 分钟。

4、把意念由体外收回，意念双眼内视，从身体内腔直看到胸口膻中穴后的中丹田，意守中丹田。意念上要若有若无，不松不紧，既不能丢了意守部位，也不能守得太死。如上练习 15—60 分钟。练习时间根据自己情况而定，可长可短。

收式：

意念将气收回中丹田后，吸气然后呼气念“哈”。共念三遍。双眼缓

缓转动，左转三圈，右转三圈，然后睁开眼睛，微微活动手脚，移动躯体，然后才坐起，不要突然坐起，会有心慌的弊病。

注意事项：

1、有高血压者，在练第一步功法可将时间缩至 30——60 秒。

2、练完本功后，不要马上坐起，要做好收式。

作用与功效：

1、人体外气层可概分为内、中、外三层，内层约 1—2 公分，中层约厚 10—20 公分，外层约 30—50 公分，将人体密密包裹起来。古代称作“罡气层”，如果用现代科学语言来讲，可以说是一种人体磁场或辐射层。

是气层具有御寒，防止外界不良信息侵入等功效，它不是一成不变的，往往随着人体情绪与健康状况而发生变化，不同人的外气层具有不同的光色，这些光色反映了各自身体与情绪状况，可以用来测病，甚至可以用来进行吉凶的预测。

2、一般说来，白色(白光)是正色，为吉，表明身体健康，情绪稳定，诸事吉利。

黄色(金光)为高正之色，为吉，表明心地善良，身心健康，也表明气功修行比较高。

紫色(紫光)为正，为吉之色，也表明气功功夫比较好，但不如金光

层次高，金光为最高。

其他各色都不是正色，也各有不同念义，均表明身体或精神欠佳。此不详述。如杂色光较强较亮，表明练习得不是正道气功，而是左道旁门的方法。修行功夫较高之人，可以将光色自由收回或变幻，所以不能单以光色来断定对方功夫高低。

3、本功法具有开发天眼功能的效果。少数功法采用意守天目或向天目发气等直接方法开通天眼，造成血压升高，气箍头顶等等偏差。事实上天目不宜直接意守，欲速则不达，本法采用透过天目，意注天边的方法，把天目当做一个窗口，自然打开天眼，没有任何偏差。

观察全身气层可初步培养出看光，看气功能，进一步过渡到看别人光气与三光，信息场的功能，具体方法面授时由老师传授并加持开通。

观想身周金光是调整自身外气场的一种方法，不，仅如此，这个方法还具有化凶为吉，改变命运的效果。

意守中丹田是修练气功的捷径，因为根据在家人的条件，意守中丹田可性命双修。且无偏差。所谓修性指的炼心(意识)，修命是指炼气，中丹田区域包涵了心、肺、胃等器官，守中丹田对心、肺、胃部系统疾病有显著疗效。心在人体中至为重要，因为按中医的观点，心主神明(有一定辅助思维功能)按道家气功的观点，心是识神所藏之处。传统练功守窍方法，守“祖窍”(两眉中点)，易导致血压升高，引起一些体质敏感者过强气感，聚气不散；而守下丹口，也非在家

有适宜。只有中丹田，下可以心肾相交，滋补肝肾等脏腑；上可以促使清阳之气补脑，所以是非常好的一个窍位，密宗功法，起手多从中丹田修起，也是看到这一点。

4、修炼本功之时，往往因体内气脉变缘故，会出现身体不平衡感，如感到自己是倾斜的，或有升腾浮空的感觉；或感到肢体有变长或缩短等现象。都属功态反应，不必追求，也不必在意，任其自然即可。修炼本功可开发出灵体出游功能，如感到有另外一个自己飘离躯壳，最重要的是不惊不喜，冷静观察，让灵体在外活动一段时间后，要用轻柔的意念把它召回体内。

在练习本功时有时内心会浮现各式各样的想法，有积极的，有消极的。向上的，与人为善的，鼓励自己、赞扬自己的是积极的想法，要肯定这些想法；与人为恶的，有破坏性的，批评自己，否定自己的是消极的想法，要否定这些想法。更进一步对这些想法不取不舍，则功境更高。

通过这样的训练可使心灵进一步纯净，使自己人生变得更加

第一则开天目速成法（观旭日呼吸法）

天目位于两眉连线中点之眉心（也有以眉心上一寸或眉眼之中点为天目的），又称天眼或千里眼。炼该功法应选择夏季或温度较高的季节，早晨或旁晚时，面向金色的太阳，平坐、盘坐、站桩均可，全身放松，舌舐上腭，咀唇微闭，双眼瞳神凝视太阳不动。吸气时瞑想太阳的红色金光和热量从天目穴吸入脑内；呼气时瞑想金光和

热量在脑内留存，同时将浊气深长均匀缓慢地从天目穴呼出，另有一股内气从中脉下沉至会阴涌泉；并采用逆腹式呼吸法，直到天目发热发胀为止。每天子时再对着红色的灯光采炼一次。平时在没有太阳时，也可对着灯光采炼。要炼到闭上眼睛也能看到自己骨骼时即已大功千成。

炼功要领：要一空二松，全身放松，大脑无私毫杂念。凡出现额前胀痛，眉心发胀，眼睛流泪，均属正常现象，不必介意，意念始终凝集于天目穴中。

炼成速度，快则一月，慢则百天，速度快慢，取决于念力大小，思想是否集中，年龄大小也是主要因素。)

收功：双手叠放腹前，闭眼意念收功即可。

注意：①开天目后，不可炼其它功法和饮酒，防止能量跑掉。②平时意想脑中还有一个眼睛，体会阳光、月亮、灯光等光源能量和宇宙之光进入天目穴。③不时双目守玄。把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同（瞳）或双瞳抱一。④天目开后，元气容易走漏，要慧而不用，方能益增其慧，否则会缩短寿命，要少用慎用。⑤重德重道，方能巩固发展、提高。

第二则 观香调灵法

最好坐在漆黑的房间里，不要让外面光线射进来。然后点上一支或九支香。通风不好只点一枝香，通风好可点九支香，九枝香有九支

得的离奇。

开始观时，眼睛睁得大大的注视香点，尽可能延长眨眼的时间。眨眼是训练眼功的一个障碍，有时图像来了，你一眨眼，就变化或者就消失了。要注意，眼睛专注香点，是用心不是用力。观久了眼睛就要疲倦，那时就轻轻合上眼睛，用眉心去观香点，尽可能把红色香点观出来，并尽可能维护它的存在。这里也存在一个定力问题，在观到念而无念，眼神不动时，呼吸也停止了。

务须注意，轻轻合上眼，用眉心观时，也不要眨眼，尽可能延长眨眼的时间，反过来说，也是训练定力的权宜方法。眨眼延长了，定力也一定取得进展，进而言之，定力巩固了，自然就不眨眼了。所以是否眨眼，也是检验定力的标准。如果有足够的时间，一次可观两支香，训练最好是连续七日或 21 日，定力太差的人，也许要 49 天。

观到一定层次，便会进入深层的“定”境，眼不眨了，呼吸也自然停止了。鼻外的虚空“通天窍”自然产生控制的微力，呼吸逐渐深入下沉，牵制日轮（肚脐）会阴和涌泉穴，到此地步，眼似看非看，呼吸也似有如无，海底轮和水源的能量自然不断向眉心结集。我唯大定真空，如如不动，一直静静地观下去，及到出现图像，仍旧似看非看，若无其事的静静地观。先是出现黑白图像，不要管它，及到把彩色图像调出来，这就叫调○（零）点，或调灵法，只有调到○点，方能调出彩色图像，到于千里万里，逼真现前，灵通无碍，调

○点的方法，就是一个观，一个静，一个空。

注意！这里的“观”，只有一个字，不能与“想”字连在一起，想与观的性质有本质的区别。想是后天意识的各种想象，是表层出现的映象，与观中出现的真像，有天壤之别，不可同日而语。

第三则 观日观月及其它

其它两字，可包括观圣像，观法印，观任何一种目标物；如一盏灯，一棵树，一朵花，一只字，或画一个圆圈。主要观法，都与观香一样，专注凝神，只观不想，以期大成。

日月星都高挂天空，除早晨或傍晚，可以凝视半到一小时外。其余时间，不唯光线太猛，仰头观也非常吃力，故青潭观月之说，也便应运产生。“青潭”就是碧青深潭，如河浜，水池，湖泊，古井……可找这种合适的地方，并不容易。所以用脸盆代替，是最简便方法。炼功时，盛上半脸盆水，放在圆月或烈日之下，选择光线的反射点，静坐定观，是最方便舒适之法。不过天有阴晴，月有圆缺，万一十日九雨，未免十曝九寒，功就炼不成了。所以仍以观香为最妙，观灯次之。取信息物或反光物为好，有机物或标本物又次之。

原理：人的大脑、思想、意识、或潜意识等，或者说人的心，如同一架精密的仪器,或天平的摆针一样，总是不断的摆动，当你称量重量时，一边是量重的物体，一边放上法码，只有在天平持平时，方能测定物体的重量。歧轻歧重，天平就摇摆不平。人的心理状态，本来就很复杂，心理不平衡时，摆时的幅度就会增大，偏离零点的

角度也一定增加。当心理不平衡过度时,像天平一样,就会一头翘一头沉,就失去了心理上的平衡,此时人就会生病。观香等的调零,就是把向两侧摆动的摆针的摆角缩小,使夹角两端趋于零点,达到平行。这时人脑就会出现一片大光明,彩色图象就会映现出来。

天目号称月台,是一面现成的聚光镜子,人身的两眼瞳神,是人人本具的发光体。都可从这里体现出来。所以在观香观月以至其他物质时,不但身体能获得平衡,各方面的光热,也凝聚在聚光镜的焦点上,发显焦点透视的能量。两瞳交光,内外交光,在心境进入高度平静时,两耳也自然依息,心息两定,息念双消,外而眼耳鼻舌虚空,包括山河大地日月万物,四时八节,百骸九窍;内而心肝肺肾脾等一切骨骼脏腑,精神气血精液,内外五行同归虚无,一起消融;以致上呼下应,头顶目前,以致四周,便大放光明;下面的水府海轮,也成光的海洋。以至上下交光，连在一起，同向光点结集，整个宇宙，通天彻地，无处不光明。你的凡胎肉体，也就不知不觉的全都融化在光的海洋里，发生微妙的变化，成为真空实体。

第四则 观眉心之法

前已说过，眉心就是天目，佛家称谓月轮，道家称谓玄关或玄门，是神出入的门户。从此门入修的门派很多，特别是民国初期到四十年代末，当时的会道门如：同善社，一贯道，长生教，无极道，黄极道，中教道义会，一心天道等，都作为普渡点玄的神秘穴位，严肃到父不传子，夫不传妻的绝密程度。只有受过天命的神职人员—点传师，方可点玄传道。道徒还立下轻泄必遭天谴的戒誓，成为至

尊至贵的修道捷径，作为三曹普渡的回归之路。

观香观月，以至青潭观月等一切诸法，实际上都是观眉心的基础功法，是观眉心由浅入深的方便法门。观香观月成熟，能量自然聚于眉心。由于先凝于外后聚眉心的逐步积累，便可免去偏枯之患。眉心这个月台，确乎是人身的航空母艦,是大灵飞往太空或任何遥远星球的基地，是六级发射大灵火箭的能量，是最精粹的飞天能量。会道门之所以如此重视，原因亦不外乎此。

前面谈到的双目守玄，把双眼瞳神重叠在两眉中间，是谓对合同，它的原句叫“无影山前对合同。”全句都是双关两意，隐含在两眉中间对合瞳之意。同与瞳同音，合同是将两张契约放在一起，在中间盖上一个印章，两人各执一纸，作为今后相认的凭证，所以叫对合同。对合瞳，就是上述两眼瞳神对合起来做功夫。能知两眼瞳神对合做工夫，也就是无影山前对合同的印章两半对上了。岂非双关两意的妙秘。所以他们这个功法，又称“双瞳抱一”。明白表明，观眉心方法，是大灵回归的凭证，是最高效高最神速的注焦聚能法。要地府除名，天榜挂号，非冲过这道关卡不可。

只是火力太集中，用力太猛，焦点容易点燃起火，火烧明堂，烧坏脑神经，甚有气机固死在脑部，久久不能下沉，造成头晕脑胀、高血压等一时难以治好的顽症。所以练习本功，切不可乱用武火。因为这是一个非常敏感的区域，做过本功的人都知道，只要你稍加用力，或眉头皱紧，头晕脑胀就来了。可见正确掌握火候是何等的重要，同时也足以证明，炼本功见验之神速。故我特地强调一下，还

是遥距观光点等先炼为好，让光点慢慢辐射回眉心，进而用意不用力地用眉心去观，像反光镜一样，相互幅射，逐步而进，从而可以取得高效果。

第五则 控线型开天目法—中脉贯气法

具体操作前，放松身心，排除杂念，入静片刻，。

意想天门(即顶门)大开，中脉像一根塑料管子，用强意念之力把外界真气能量从天门贯入塑料管子，并加以导引手法，双手同时从体侧或体前稍快地扬起，至头顶稍停，两掌心重叠隔开对着天门，导引外部真气贯入天门内，然后变成俯掌指尖相对，轻缓的从体前方下降，意气贯入的速度和手下降的速度基本相同，意气相随，反复进行。此法不仅能开天目，也能助开天门。行此法对降低血压有特效。但时间不宜练过长。

第六则 点穴开天目法

一、穴位：二眼球中点直下的眼眶内（相当于承泣穴）。用时需仔细探索，从眼球中点直下的眼眶内向太阳穴方向缓慢移动。此是主穴，若不成功，可在眼球中点直上的眼眶内或太阳穴方向轻移探索点

二、点法：①用中指或自己最容易发外气的手指，缓慢地、谨慎地，从眼球中点直下的眼眶内点入（千万不能鲁莽从眼皮下点入，莫弄错位置，把眼球朝上轻推并注意莫碰撞眼球）稍往里控进。这时眼

球有胀痛感，同时意念手指外气荡出，达天目处，再把外气收回，如此反复荡几分钟。一般天目有胀热感，有些人后脑也有胀痛感。天目处出现闪光或光环旋转，如此继续发几分钟外气即可。然后再入静炼功，意念闪光或光环加亮，从头慢慢下照胸、腹、脚心，再从背后回到头顶达天目。同时内视五脏六腑、关节、头内部。仔细体验，是否能看清自身内部情况？再从天目看身体周围诸物，检查看到物的情况。

②穴点后，若眼区及天目不闪光，只有金星、淡黄光出现者，点穴手指应往眼外角（太阳穴方向）轻移同时发气，若再不成，隔三天点眼眶上部穴，若仍无闪光，需隔一星期后再点，并检查点穴的手法是否正确，手指是否发出外气。若只点穴，手指发不出外气则无效，手指点不准穴位亦无效，手指外气发射方向未达天目亦无效。

天目开后，无论立即能透视者，或只有模糊不清的形状体感者，要达到功能稳定，以及多方面应用，甚或随心所欲的能应用，都需要一个很长的过程。应在炼功中下苦功。不可误认自己素质不佳，中途灰心丧气，半途而废。

点穴法的用者，首先自己要炼成指端有力和能荡发外气的能力，方能为自己或别人点穴开天目。如无功力基础，须在练成融阳指后再用。

⑤最好一次而成，若一次不成隔三天再点，第二次不成，需隔一星期余再用。（要慎用，莫多用。

第七则 天眼通遥测功炼法

练法：一、五脏顺序发光放大与天目白光重叠的练法：自然站立，方向朝东，两脚分开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯曲，全身重心落在小腿骨上。一身放松，两手握固（母指抵在无名指内侧，握成空拳）。自然下垂。意念全身（五脏六腑、骨骼、肌肉、头脑内部、全身皮肤）俱“光洁晶莹”，反复体验周身光洁晶莹，同时似守非守，意存天目。然后再意念内气光洁晶莹地从脸部慢慢入胸、腹、腿、脚，从脚后根上达头部至天目。全身气走遍后，再想像肺化白气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白气光重叠，把白气光与肺部白气光再合并，以肺部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归原位。再想象两腰子呈黑气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与黑气光再合并，以腰部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象肝化青气光，晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与肝脏青气光再合并，以肝部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢，再慢慢缩小归基点。再想象心化红气光晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白气光与心脏红气光合并，以心部为基点，慢慢把意合并的红光扩散到四肢末梢，再慢慢缩小至原基点，再想象脾化黄气光晶莹光洁，并意念二眼睛与天目白光重叠，把白光与脾脏黄气光再合并，以脾部为基点，慢慢地意念合并的光漫向四肢末梢。再慢慢缩小归脾基点。反复炼，并由此达成能透视内脏骨骼等处，一般天目初显时，内部透视出的物体，像从凸凹镜看出之物相似，

至后功能稳定时，才较清晰。

二、意念二眼睛白光与天目白光重叠，像手电筒照物一样从前额发出，再意念太阳、月亮、灯光或自然光线与天目光合并，慢慢放大。在放大时，从外部回看自身及周围物体，再慢慢缩小回天目，反复炼。

三、如感到前额出现放大现象，可意念前额放大到无限远，或意念被透视物移入前额，仔细看，再慢慢缩小回天目。反复作。以后须透视时，先入静，上法可运用于实际需要，远距离近距离都一样，还可意念其整体或局部，放大透视。

四、身体感应：入静，二眼与天目光重叠，反复与内外光合并放大缩小数次，出现闪光或大脑白光后，再意念自身与对方身体合并，也可意念对方身体各朝自身相同部位发出外气。如感到自身某部位出酸麻.热.凉.刺跳.肿块状气团.断裂.疼痛.麻木等反应,即为对方相应部位的疾病。这样便可十拿九稳,有针对性，准确性的对各种病人施治。测完后，灌顶数次排病气，再意念引内气归丹田。

推荐一个特殊的观香观日法

这是从现代生物、物理等科学原理体悟出的一种观香观日的方法。现在就先谈一下感光细胞功能的化学变化和“暗适应”能力的形成。对于这一生理过程，目前医学界认为，在亮光下视物时，视杆细胞内视紫红质大部分在强光作用下分解。进入暗室视物，必须重新合成视紫红质，这就须要一段时间。随着视紫红质的合成，在暗光下

视觉能力也逐渐增强，以至完全适应暗光的刺激。可见暗适应能力大小，与视紫红质的合成速度有着密切的关系。通常我们都是在有光线的地方活动，在暗光下的活动相当少，这就导致了视紫红质的合成速度减慢或褪化。明白了这一人体生理现象的科学原理，我们就可以有意识地去训练和培养暗适应能力。暗室观香和对着旭日用手掌封闭开合以给予视网膜神经细胞明暗交替的刺激，逐渐使视紫红质的合成速度加快，是培养非眼视觉，快速出现“透视”功能的最佳方法。请各自在练习的实践中去求证。下面是修练该功的方法，略分三个步序：

第一步 焦点凝视

1、坐姿：盘坐平坐不拘，一般以平坐为主，因有利于群众性练功活动。从平坐而言，应取一条与自己小腿齐高的凳或椅，平坐时，小腿与大退成直角，上身坐直与大腿垂直，两手轻放腿上，全身放松。最好坐在光线不入的暗室，以增加焦点密度。

2、置备：在距离自身一米远的正前方，点燃一枝粗香，蚊香亦可，香粗一点，可适当提高亮度，增大焦点凝聚力。

3、观香法：观香开始，双眼虽开而不用力，凝视香火亮点，用鼻子缓缓吸气，要悠、缓、细、匀、长，同时上身向上拉直。吸足后缓缓用鼻呼气，全身放松，重复做上述动作，不计遍数。一般以目不转睛看完一枝香为准。

4、效应：直做到两眼流泪，将香火亮点看到幻成左右两个，或目

不转睛看完一枝香，第一步功就行了。观香时出现身体摇晃，说明已进入气功态，属正常现象。

第二步 瞬观旭日

瞬观旭日与以旭日凝视焦点观照的作用是略有不同的。根据前后两个功法的论述、与实践中所起效验的反应，也就没有对比分析的必要了。故继续直谈下去。

1、姿式：如一步。

2、瞬观的准备与方法：每遇晴明之天，日出之前，把坐位摆好角度，面朝东方就坐，先静静休息一回。当太阳刚露出地平线，或屋顶山尖时，用双手蒙住双眼，并紧闭之，手指尽量合拢，不透丝毫光亮。待感到眼前一片漆黑时，双手猛然用力移开，睁眼观旭日一瞬，迅速闭眼，同时再用手蒙住双睛不透光线。做了一回，由眼前的一片漆黑，转至颅内出现眼前的图象。反复以上动作，几分钟后，即可在颅内出现模糊的图象。开始阶段，图象只能在颅内停留几秒钟。经久不息，由于视紫红质的增强与暗适应的形成。松果体受到刺激，在黑暗中产生激素，从而非眼视觉得到巩固和提高，产生透视功能。

3、其它功法的辅助：①可以在习炼太极九转音乐功的过程中；②或增炼以泥丸宫为中心的全息呼吸法，使体内气机增强，以刺激松果体，从而提高成象的速度。

第三步 拍振眼周

可在练习一二步功的同时，或每天起床做搓手擦面功后，拍打眼部周围，通过振谐，以加快成像速度。

方法：双手五指并扰，掌心凹陷，指尖向上，两撑的凹陷处对准左右眼球，面对光源，紧闭双眼。双掌同时轻轻拍打除眼球之外的眼周围。拍打 36 次后，蒙住双眼片刻，再放开双掌，突然开眼，朝光源一瞬，再闭眼，双掌又重复前面的拍打动作。注意，必须一次性，拍打 36 下，一天共做十次。功夫不负有心人，久而久之，自然振谐成象，并且得到巩固与提高。

第八则 宇宙神光开天眼

1、调身：端坐椅子前三分之一处，沉肩竖腰，含胸收腹，头微前倾，下颌内收，两眼轻闭，双手自然置于膝上，掌心向下，全身放松，气沉脚底。

2、调神：待高度松静沉以后，便以心依息，一切放下，再将息念下放两肾之间的腰椎处（即命门）守住。

3、功法：第一步“点燃命门之火。”假想有一位电焊师傅在你背后烧电焊，电焊枪发出明亮白炽非常耀眼的亮光和热，命门处渐渐变暖，默想看清强烈的电焊光，再加强意念，使电焊光继续强烈地闪烁着。第二步：“升起生命之光”，将强烈闪烁的电焊光，继续不断地加强亮度，其最下端逐渐出现一个小小欲升的太阳，像火球一样，金光

灿烂，光辉夺目，然后用意念将此火球样的阳光团紧贴后背向上发送，经后脑、玉枕至天目，再意念人耻骨处紧贴前胸将像火样的阳团发送上去，在“天目”处与后升的阳光团会合，其神光呈“V”字形射向前方，射向意念中最远的地方，射向宇宙深处。然后，用意念仔细地去看，并不断体会其中的感觉。第三步意想夜间火车头前的照明灯发射出耀眼的强光，用意念使这束强光进入脑内，然后由天目呈 V 字形发射出去。余同二步。此功法效应低于上法，两功法可交替进行

注意：此功不宜炼得过急过猛，时间不宜过长，否则可引起头晕头痛等不适症状。

4、收功：双手在胸前合十相搓、浴面、擦肾后放下。两眼慢慢睁开，极目远望，仿佛看到天边、白云、大海、太阳等。凝视须臾，将眼神收回，轻闭双目少时，慢慢起身活动。

5、功能：此功法有助于天目功能的开发和提高，为图像的显示和清析打下基础。

第九则 禅密简开天目法

1、面朝太阳而立，全身放松，闭目，观想太阳从慧中（即天目）进，会阴出，108 次；再观想太阳从会阴进，慧中出 49 次。

2、观想太阳从慧中进，两手掌心出，108 次，再观想太阳从慧中进，两脚心出 108 次。

3、观想太阳从百会进，慧中出，再由慧中进，百会出，各 108 次。然后再从百会进，会阴出，49 次。

4、观想太阳从头上慢慢地进，依次经过大脑、两眼、口、咽、胸部、内脏器官、腰部、沿两腿一直下达两脚掌，排入地下，108 次。每次进出下排时，必须内视，把全身的骨架包括毛细孔都要看的了了分明。每次进排时间因人而异，一般每分钟至五分钟运行一次，观想应入静，闭目进行。

5、观想月亮和太阳同时从两手进，慧中出，然后再从百会进，两脚掌出，各 108 次。

上述是一般速效简开天的辅助功法，为治病诊断前查病之用。但真正功法是定中生慧。功夫到家，五眼六通，自然一气呵成。

第十则 综合快速开天眼术!

这是无派性命双修三教兼畜速开天目的直接法门。本功法共分四个步序：

1、凝视光点：心不离息：坐站均可，先使两眼凝视远方光点，最近距离为一公尺，如观香观灯，青潭观月……最远为无限远，如日月星辰等的超距光点。由于时空的高度伸缩性，千万里之遥，亿亿光年之远，都可迅速眼前，犹如顷刻。凝视时，先把眼睁得大一点，以定神不眨为度，同时以耳听息，严密控制鼻孔外气流，使观听并用，光气结合，深入静定。这样两眼自然少眨不眨，呼吸自然深长

至断绝。

2、气沉海底，启动脐息：形松意紧，观听不异，泞密静笃，气机便自然下沉，牵动脐轮。此时一方面继续谛观谛听，一方面以肚脐为中心，展开脐息活动。吸气时将眉心足心、手心，头心之气（光），吸入脐轮，呼气时，将丹田气（光）从眉心（所入所出均为光点如日月香灯），足心、手心、头心、指趾及毛孔射出，除眉心出入始终为光点外，其余五心等均吸入为元气，呼出为浊气。每次吸呼都要保持悠缓细匀长，每一吸呼间还要住息尽量延长住息时间。每次练习时间 1-2 小时或一枝香到二枝香，此阶段可炼 7-10 天。

3、气聚中田，水火既济：谛视谛听如前，除呼吸改为以绛宫（火轮）为中心外，其余一切同“2”。

4、光聚泥丸，激活松果，谛视谛听，通天窍微控呼吸出入如前，吸气里把光点（日月香灯）吸入松果体，呼气时将光点呼回原位，同时吸气时从足心、手心、头心、（也可带动龟头会阴绛宫）吸入宇宙元气；呼气时把浊气从手心足心头心以及手足指趾周身汗毛孔窍射出；悠缓细匀长住息如前“2”。每次练习时间可根据功力提高程度延长。注意！我讲的呼吸都不是口鼻呼吸，在通天窍的控制下，口鼻呼吸是微乎其微的。首先强调眉心松果体、绛宫、脐轮为中心的重点作用。其次要养成手心足心头心命门龟头会阴手指足趾汗毛孔窍等周身大小孔窍都能呼吸，以上呼吸是进入胎息体息的基础。

5、呼吸断绝，大放光明：视听既久，眼不眨了，呼吸自然断绝，

开眼闭眼，一片光明，一轮圆月，经常现前。图像通过千奇百态的变化，并从糊涂到清晰。功德圆满，不仅可以透视遥控，还可进炼成五眼六通，成为真人和神人，以至炼成百千万亿化身的超人，如心所欲，遨游三界的人。在炼这步功法的过程中，还有一非常重要的定力问题；从有为到无为，以及无为无不为的问题。这便到了寂然不动，感而遂通的高级阶段。否则就谈不上五通六通或其它一切了。天乐诗断：

特异功能神又神，不如静定大光明。无须耳目能视听，自是天人若比邻。

有感斯通寂忽动，无为之用博而深。从兹地与星球并，岂勿人如天上人

开天眼睛之前 必须了解阴阳（内，外，先，后，动，静）本门开天眼法，需要 28 到 49 天时间

天眼：每个人都有，他是先天的一种本能能量，只是没有激发出来。

《阴跷（会阴穴）能量快速成就双盘大法》

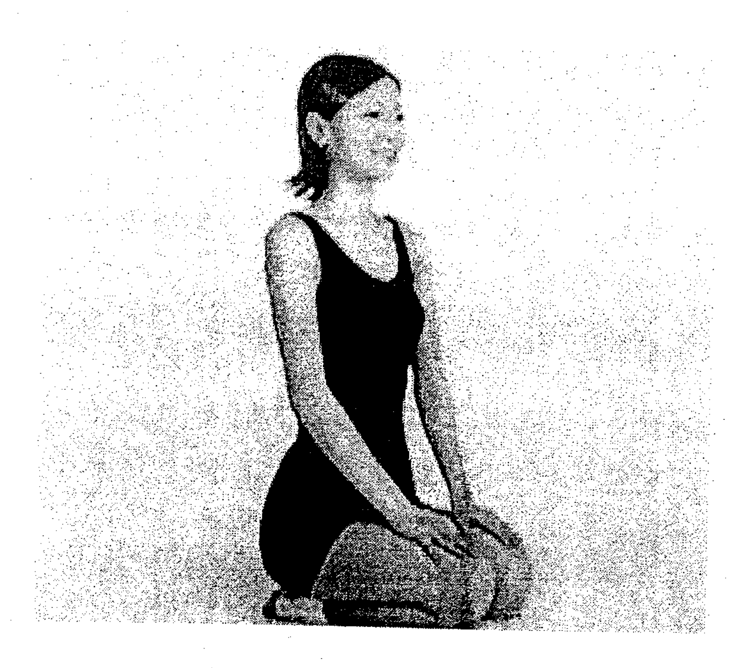
纵观当今的功修界功夫，最少也要 7 天才有可能成就双盘，有的甚至要苦修 3 个月以上。其学费动辄六七千元甚至上万。可见双盘功夫之难求！

我人慈悲，不愿将功法当做敛财的工具，特慈心传授快速成就双盘的功法，以正功修界贪财敛财的恶劣风气！按照以下的方法，一般人 1 到 3 小时就可以达成双盘的成就，无论你年龄有多高皆可成就。而且操作步骤也只有三个，简单高效，人人可行。其中的原理即是通过开发人体阴跷穴位的能量并灌输到两个膝盖上，是膝盖柔韧而有力，如此一来，双盘自然轻易盘成。

第一步：跪坐

此坐式可开通人体的阴跷能量，但还是比较微小的。此步虽不如第二步开通得彻底强大，但仍是必修的步骤。

方法：坚持跪坐 30 分钟以上

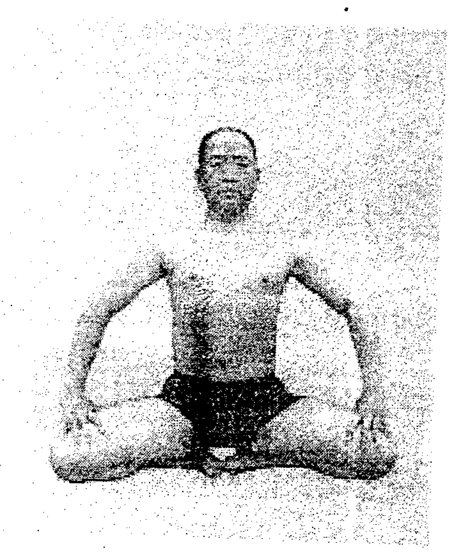


1．跪坐，腰背挺直，调整呼吸。

第二步：会阴强缩坐式

此坐可强有力地开通人体的阴跷能量。其效果在瑜伽派中的描述是这样的：“对心灵，是一个自动诱发会阴绷达哈术的高级姿势。气息和能量从身体低处的气轮流动，激活气息和下行的能量，使其变得平衡。对身体，可以强壮所有的性器官和排泄器官，对那些有痔疮、泌尿系统失调的人有益处。增强膝盖、腿脚的柔韧性。”

练习方法：束脚，身体坐在脚上，是脚顶住会阴。两手放在膝盖上。眼睛向前看或凝视眉心（印堂穴）或阴跷（会阴穴）。另一种方法是：按照第一式跪坐后，将两膝盖向两侧掰开即可。



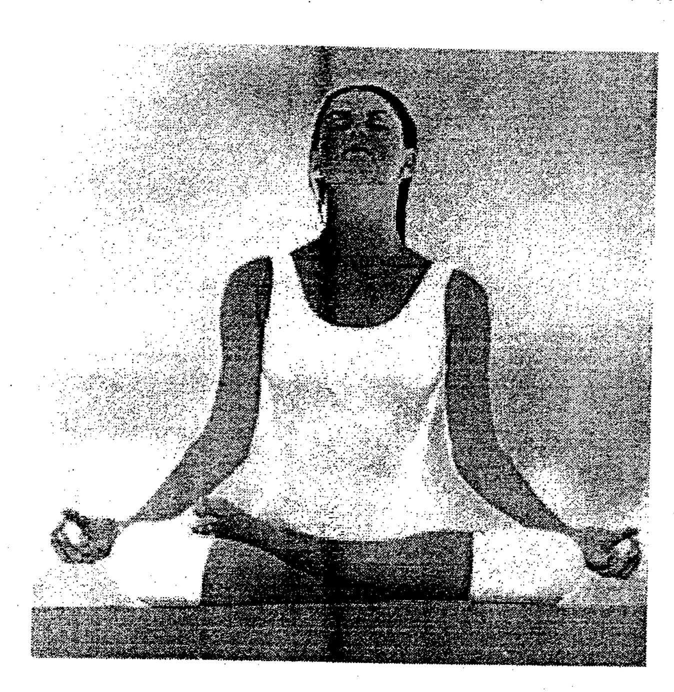
会阴强缩坐式

练习此坐的注意事项：此坐容易扭伤腿和脚，特别是脚关节。刚开始不要练习得太久，5 到 10 分钟即可。

第三步：单盘坐姿

这一步并不关键，它是进行双盘打坐前的一个适应性的缓冲动作，所以对初学双盘的学员来说还是很有必要的

第三步的适应性缓冲最多只需 30 分钟到 1 小时的时间而已



标准的单盘坐姿

第四步：达成双盘

一般认真操作上述三个步骤后即可尝试结双盘了。（双腿双脚由于被阴跷能量的强大灌输，它们会变得很柔软舒适，个别学员可能有点酸痛，这个不要紧。）

整个过程不超过 3 小时，即可达成你梦寐以求的双盘，或是大大的延长你双盘打坐的时间。这样的技术够迅捷吧，只需你简简单单的几个姿势就能达成你以前苦苦修炼都不能达成的双盘愿望，而且即在今天，即在你一到三小时的简单练习而已！欢呼吧！



笔者本人的双盘坐姿

后语：人人皆有强大的阴跷能量，就藏在阴跷（会阴）穴部位。无论你年龄有多大，都可开发自己阴跷能量，都可用阴跷能量为自己服务。假如你不去开发、不懂得开发，就永远藏在你的身体里形同自己有一座无穷无尽的宝矿却终身不得用它一分钱!一个人如果不能开通自己的阴跷能量是很可惜、很浪费的一大憾事。

激活人体七个脉轮的手印(特殊的手势)和声音、静坐数息法

一、静坐数息的方法

入坐时，调整身体姿势，保持身心平静，安祥自在。并且调匀气息，使出入息微细，通顺、均匀。其方法是先由鼻孔吸气至丹田，再从口中将腹部浊气徐徐吐出，如是返覆三次，气息调匀之后，即可进行数息。

修数息时，数出息或入息皆可，然以数出息较佳；但不可出入息同时并数，否则易导致腹中气结。数息不宜紧张，应轻松自在，一心专注，将心念依靠在出入息上，随著出息默数（不数出声）"一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。"等十个数字，字字不断，绵绵相续，不可夹杂，错落不清。

若气息太短，无法数至十，可数至五或七，待气息较长后，再加至七或十；数字至十为止，即不宜再加，若因妄想而致数字间断，则重头再数。若妄想纷杂，心无法收摄时，可将数字从"十、九、八、七、六、五、四、三、二、一。"倒数，即可降伏妄想。

若无法数息，则可观息，就是注意出息和入息，就是要知出知入。所谓知出知入，不是要去记忆出息和入息，只是"知"就好了。知道现在是出、是入，这个知出知入的心要存在。假使不知出、不知入，心就不知跑到那里去了。知出知入，一定能使我们心得到宁静、安定。

数息（观息）可以在静坐中或睡眠前修，但行动时则不宜修习。数息得定境时，若见一切善恶境界，皆不可执著，此为幻识所生；应不取不舍、不忧不喜，应知所有相皆是虚妄，坚住正定，心念专注于数息上，能数之心必须清楚明白、作主，所数之数字须绵绵密密、无有间断。心念清楚明白即为"观"；绵绵密密、无有间断，即是"止"。若能止观双运，修习纯熟，心中妄念顿消，定境现前，则身心和悦、轻安舒适。

松：松弛神经，放松心情，体会瑜珈。紧；收紧肌肉，消除赘肉，充分排毒。

二、脉轮冥想: 使用手印和声音开启不活跃之脉轮

这些脉轮冥想使用手印(特殊的手势)以开启脉轮。这些手印有特殊的力量将能量导入特定的脉轮。

要加强这些效应，必须配合吟唱某些声调。这些声音源于古印度的文字。当你吟唱时，这些声音会与你的身体共鸣，你会感受到与该声音相对应之脉轮。

发声的方式，主要记得:

"A"发音为"ah"

"M"发音为"mng"

冥想时呼吸 7-10 次，每次呼吸时发声数次(例如 3 次)。

开启海底轮(Root Chakra)



让拇指的指尖和食指指尖接触，将注意力放在海底轮的位置。

海底轮位于生殖器和肛门中间的会阴部位。

吟唱"LAM"声调。

打开本我轮(Sacral Chakra)



将手掌放在膝上，手掌朝上，左手掌在下，右手掌在上，两掌重叠。左手掌接触到右手的手指。两手的拇指轻轻接触。

将注意力集中在本我轮位置。位于闾尾(脊椎骨下方末端处)。

吟唱"VAM"声调。

开启脐轮(Navel Chakra)



将你的手掌置于你的胃部前下方。让双手手指连结在顶端，全部指向外。拇指交错。注意手指必须伸直。

将注意力放在脊部的脐轮位置。

吟唱"RAM"声调。

开启心轮(Heart Chakra)



双脚盘坐，让食指尖和拇指尖碰触。将你的左手掌放在你的左膝，右手放在你胸部的下方，但位于胃部上方。

将注意力放在脊部的心轮部位，与心脏同高。

吟唱"YAM"声调(因为此手印效用特别强烈，因此或许不须吟唱也可感受到)。

开启喉轮(Throat Chakra)



将手掌内的手指交叉，双手拇指于上方轻轻碰触。

并且轻轻将姆指部位上提。将注意力放在喉轮，喉轮位于喉咙的底部。

吟唱"HAM"声调。

开启三眼轮(眉心轮）(Third Eye Chakra)



将你的手掌置在胸部下方。中指朝前方伸直并于两中指尖碰触。其他手指弯曲指向自己，并于指尖数第二指节处弯曲，并且两两碰触。两拇指碰触并指向自己。将注意力集中在三眼轮部位，其位置在于两眼眉心上方。

吟唱"OM"或"AUM"声调。

打开顶轮(Crown Chakra)



将你的手掌放在腹部前方。让无名指指尖碰触朝上。其他手指互相交错，左手拇指位于右手拇指下方。

将注意力集中于顶轮，顶轮位于头部的顶端。

吟唱"NG"声调。

注意:如果你还没有建立足够充足的海底轮能量，不要进行打开顶轮的冥想(你必须先有良好的基础才能进行此步骤)

三、七脉轮的特性–可能产生的正负能量影响

1 - 海底轮(Root chakra)

海底轮的能量主要掌管与肉体的联系，使人感觉安全放心。如果海底轮处于活跃状态，你将觉得有种"身植大地"的感觉，感到稳定和安全。你不会不必要的怀疑他人。你觉得活在当下，而且和你的肉体紧密结合。你觉得你有充分的领域感。

如果你容易觉得恐惧或紧张，你的海底轮可能并未开启。你很容易感觉不受欢迎。

如果你的海底轮过度活跃，你可能有很强烈物欲和贪心，你可能会过于追求安定和拒绝改变。

根轮（纯真轮）

平衡的中心

腺体：性腺

位置：第四块荐骨——在尾脊骨上交感神经丛：尾骨神经丛

射线数：4

颜色：红色和橘黄色

负责：生殖器官及其相关的情绪

纯真轮：这个脉轮会因为低俗的过分享受而变得不平衡；而当以爱的名义有尊严及智慧的使用它时，它代表着生命的基础能量。从身体上来讲，它与有六对延向双腿的神经的坐骨神经相应。它能调节与性和生殖相关的活力。

在灵医学中，真知轮释放着强烈的磁性引力的能量。在磁学中，它是浓厚能量的生产者。

2 - 本我轮(Sacral chakra)

本我轮主要掌管情感和性欲。当本我轮打开时，你的情感表达自如，而且表达时不会流于过度情绪化。你对于亲密关系采取开放态度。你感觉充满热情和活力。你对于性方面没有问题。

如果你通常感觉僵硬、缺乏情感或是常常面无表情，则本我轮尚未开启，你对于他人采取封闭态度。

如果本我轮过度活跃，你总是过度情绪化。你在情绪上将会过度依附你认为性感的人身上。

脾轮（真知轮）

平衡的中心

腺体：胰腺

位置：第一节腰神经——在脾脏上方

交感神经丛：脾交感神经丛

射线数：6

颜色：彩虹色

负责：在血液循环中器官屏障的形成和代偿的脾。它主要专门细致分配来自太阳的生命力。

脾轮：位于脾的上方。它是影响肉体共振的脉轮之一，它能强烈地吸收并分配能量。脾轮能调节宇宙的生命元素循环，使其能在循环后通过毛孔排放出。有一些灵魂将他们自己与脾轮相连接，以便从人类处吸收生命能量。他们一般被称为“吸血鬼”，因为他们把自己的兴旺建立在我们的能量之上。在肉体中，它的交

感神经丛由与靠近肾脏的腰神经组成。当病人被吸血鬼实体控制时，可以发现在腰部和腹部周围的不适。病人有时还会觉得腿步颤抖以及身体的苍白无力。

在灵医学中，它影响虚弱的灵魂或黯淡经络的灵魂的流体供给活力。在磁学中，它能为有机重组产生大量的生命流，特别是关于器官和骨头等的重组。

3 - 脐轮(Navel chakra)

脐轮主要掌管你在团体中的感觉。当脐轮活跃时，你感觉在掌控中而且有足够的自信心。

当脐轮不活跃时，你容易呈现被动和难下决定。你可能变成惟惟诺诺而无法取得你想要的。

如果此脉轮过度活跃，则你可能会有强烈控制欲和侵略性。

脐轮（正道轮）

生命力的中心

腺体：胰腺

位置：胸脊神经第八节——在肚脐之上

交感神经丛：腹腔神经丛

射线数：10

颜色：红色和绿色

负责：各种感觉和情绪，消化的过程，以及部分新陈代谢系统，胃，交感神经系统

正道轮：它位于下腹部和胃部之间，它在个人及人性的层次上表达情绪。它被人类过分的使用而成为一个非常麻烦的脉轮。在这一程度上，激情影响并要求人类：他们的意见、决定和行为举止。而在灵魂上，如果那里含有了未成熟的情绪，宇宙能量流不会流入脐轮，但会一直封印在其中。在肉体中，有两个未完整的胆管神经节在胰腺上方。它能削弱胃、肠和肝脏等。

在灵医学中，它吸引受苦的灵魂及浓厚震动的灵魂。在磁学中，它能生产大量的生命流，一个有机体一般自我维持、代偿和具形化。

4 - 心轮(Heart chakra)

心轮主要掌管爱，善良等一般情感。当心轮打开时，你会具有同情心、友善，并且你会致力于和谐的人际关系。

当你的心轮不活跃时，你会冷漠和与人保持距离。

如果此脉轮过度活跃时，你的过度溺爱会令人窒息，并且通常你的爱背后有相当自私的理由。

心轮（仁爱轮）

情感的中心

腺体：胸腺

位置：颈部脊神经第八节——在心脏上方

交感神经丛：心交感神经

射线数：12

颜色：发光的金色

负责：循环系统，情绪的控制已神经系统

仁爱轮：它的位置在心脏上方，与灵魂的存在法则及讯怀系统相关。存在于较少的生物中，来自胃部脉轮震动会将无法控制以及负面的情绪传向仁爱轮并影响着它。在肉体中，它位于气管分支、无神经的大动脉、肺动脉、心脏及心包膜上。

5 - 喉轮(Throat chakra)

喉轮主要掌管自我表达和言谈。当喉轮活跃时，你将无障碍的表达你自己，你可以借此而成为艺术家。

当喉轮不活跃时，你倾向不说话，你的个性倾向内向害羞。不说真心话可能会使此脉轮封闭。

如果喉轮过度活跃，你容易太过多话，通常喜欢掌控谈话以致于使人们无法接近你，因为你不是一个好的倾听者。

喉轮（大同轮）

创造力的中心

腺体：甲状腺和副甲状腺

位置：颈部脊神经第三节——喉部

交感神经丛：咽交感神经

射线数：16

颜色：银色，紫蓝色

责任：会话，呼吸系统，初步消化，血压

大同轮：这个脉轮掌控心理语言以及所有与说话能力相关的功能。在身体中，有两个神经节提供咽及舌根部，它也刺激咽部肌肉，使其像括约肌一样服务于咽部及声带。其交感神经丛的影响也同样刺激一个非常普遍的现象，它能使灵媒感觉到那个区域的重量，使其能在他说出单词前听见它们。大同轮完全支配着从不经意呼吸肌到说话时空气的排出使用的语言系统。

在灵医学中，它在迷睡交流现象中起着关键的作用。它也同样在外质提取中表现积极。在磁学中，它负责呼吸治疗。

6 - 三眼轮（眉心轮）(Third eye chakra)

三眼轮主要掌管洞察力和视觉化能力。当此脉轮活跃时，你会有很好的直觉，并且喜欢幻想。

如果此脉轮不活跃，你倾向于依赖权威而非自己的思考。你可能会过于依赖信念而非理性批判。你甚至可能容易陷入迷惑。

如果此脉轮过于活跃，你可能活在幻想的世界中，在极端的情况下，有可能产生幻觉。

额轮（宽恕轮）

直觉的中心

腺体：垂体

位置：第二节颈部脊神经——在双眉中心

交感神经丛：颈动脉交感神经

射线数：96

颜色：一半是玫瑰红和黄色；另一半是紫蓝色

责任：所有高智慧的中心和中央神经系统以及视觉、听觉和嗅觉的运作。

宽恕轮：它影响智慧感知、综合逻辑推理能力。它由三片头颅内的神经节组成。它具有强烈的魔法感知。它直接连接于脑垂体，对耳鼻喉及眼部领域敏感，刺激着嗅觉和其他内分泌腺体，促使荷尔蒙的产生。这个脉轮的主要功能是发展人类的内在及智慧和灵魂进化。

如：洞察力，灵敏能力及直觉。它同样也在物理现象物质化和其他现象的外质提取中扮演着重要的角色。额轮也掌控着在迷睡交流中的手势控制程度。在磁学中，它在催眠及记忆衰退上扮演着非常重要的角色。通过额轮可以建立一个控制联系，也同样会因为外在结合而破坏。

7 - 顶轮(Crown chakra)

　　顶轮主要掌管智慧及和世界为一体的感觉。当此脉轮活跃时，你会倾向没有偏见，并且十分意识到此世界和你的存在。

　　如果此脉轮不活跃，你将不会察觉到精神世界的存在。你可能在思考十分受限。

　　如果此脉轮过度活跃，你将可能过度思考事物。你可能对于精神世界追求过度热中并解忽略你身体的需要。

顶轮（花冠轮）

智慧的中心

腺体：松果腺

位置：头顶

射线数：960＋12——一朵有千片花瓣的莲花

颜色：主色为紫罗兰（黄和白）

责任：管理及控制所有其他的脉轮，负责灵魂与身体的连接，也同样与大脑和脊神经系统相联系。

花冠轮：它位于头顶部，朝着松果腺的方向。它并不与任何身体的交感神经丛连接。然而，这个脉轮是与松果腺和脑垂体相关。它是灵魂能量的最大接受和分配处。这个顶轮能收到，都布在其他六处脉轮的灵魂能量，已经这些脉轮发出的能量。因此，这个脉轮同时是接收者和供者。

在灵医中，这个脉轮有着吸引、接近和接触灵魂的能力。在磁学中，它能感知并捕获灵的能力，同时，当它传输能量到灵魂世界时，能起到稠化加强的作用。

本功能壮肾补精、益气健齿、对痔疮及牙齿冷热过敏、阳萎、早泄等疾患有立竿见影之效；还可防止练功过程中不利的“元精”走漏，对巩固练功成果，加快练功步伐大有好处。已婚、未婚学员均可练习，每日练习至少1—2次，多多益善。姿势不限，随时随地均可练习。

方法一:

1. 端坐、站立、行走、仰卧、侧卧均可，双眼可睁可闭。
2. 鼻吸气(缓慢、均匀、细长)，引入小腹丹田内，然后收缩肛门(即提肛，如忍大便状)、上下齿用力咬叩(即叩齿，不可出声)，意想小腹内。 注意：提肛、叩齿须同时进行各49次。
3. 收功：口呼浊气，拍打小腹9次即可。

方法二:

1. 仰卧、站立、端坐均可，先除下裤衩。
2. 一手食、拇、中三指轻捏睾丸81次，另一手掌在下腹部作顺时钟方向按摩81次；然后换手再捏、按81次。 此即古人所谓“一兜一擦，左右换手，九九之数，真阳不走”的神奇功法，号称“铁档功”。
3. 用食指尖点按会阴穴49次。 每天可行2-4次。 张三丰就是靠这招练就童子身，活到了149岁，这样也可以增强内力。

道家最佳强肾固精绝秘法

本法至简至易，效力宏大，不占用任何生活时间，任何人行之皆有奇效，向来为道家秘不外传的珍贵功法，实乃固肾之法宝，强精之捷径，望习者珍之，万不可看其简单而小看!

功法:

任何人在撤完尿后，身体都会汀颤片刻，而且感到一股寒意。东方医学将此情形称为‘风寒’。身体在撤尿之时，如同冬天打开门宙一般，身体的汗毛孔及毛细血管完全松弛，处于毫无防备的状态。这时候最容易患上感冒、皮肤病或风湿症，让‘邪气破了表面气’。 因此，根据道家养生秘法所说，撤尿时亦不容一丝松懈。为使精气不外泄，必须咬紧牙关，脚尖直立，以门神般的姿态撤尿。女性也是如此，需采用双脚尖支撑身体的蹲姿，尤其加力于脚的第一、二指，效果更彰。

这种作法具有显著的强精作用，用于加强肾功能有奇效。如果每天连续五、六次这种脚尖直立排尿法，数月后，你的肾必然强健超人。你必将成为精力过人的健将。

第一节 介绍几个日用固精术

第一则 咬牙固齿固精法

凡遇大小便时，舌舐上腭，把牙齿咬紧，两手握拳。两脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门，然后小便。便完后缓缓放松即可。此法能固精强肾，健骨固齿，确有神效。若能在年轻之时或牙齿完好之前起炼，即年过八九十岁，牙齿也不蛀虫脱落，继续可吃炒豆硬物。实例甚多，拙著无派功诀泄密中已有介绍，恕不再举。

第二则 闭精仙法

每当小便时，深吸一口气，纳入丹田，而后闭息，把气由丹田引入会阴，沿督脉上百会，即守住百会穴，复想此穴有一绿色“水”字，始排小便，便完，念“嘘”字音将气缓缓呼出，同时想象绿色“水”字随嘘气下行至丹田。此功闭精甚严，即使再行房事，亦无经常精子排出。否则须开精门，开精门时，去掉一切杂念，念“呵”字音微微吐气即可。本功法能排除梦遗漏精，并能炼通大小周天。

第三则 通便固齿功

每遇排便时，咬紧牙关，两脚趾用力扣地就是。功效，能使腹壁肌和膈肌收缩，提高腹腔内的压力，促使排便通畅，日久形成条件反射，到老不会闭结。同时起固精强肾作用，至老牙齿不松动脱落。

第四则 提收功

每遇小便时，不要把尿一次性撒完，而是撒撒停停，分九次左右撒出。即在尿撒出一部份后，收提会阴与尿道，将尿收住一回再撒，第一次要特别收严密，要将尿收断一回再撒，以后各次可依收放收放节奏进行。越是尿急，第一次越要收紧。此法能提高肾功能卷放能力，把人训练成活机器，底盘炼到像自来水龙头一样，要关就关，要放就放，做到能随心所欲的控制射精量，是一部至关重要的功法。

第五则 综合混炼固精术

此术是笔者从实践中得出的经验，上述四法一起结合炼，可取得面面俱到的综合效应。每次大小便时，先深吸一口气到丹田，然后意念沿会阴督脉上行至头顶百会穴，意想穴中有一绿色“水”字，同时舌舐上腭，牙齿咬紧，两手握拳，脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门“水”字，始行小便，并撒撒停停，第一次要特别收紧，分九次以上撒完，再念“嘘”字音微微呼气，同时想百会穴绿色“水”字随嘘气缓缓下降丹田。为毕，如此日久坚持，每次小便时照做不误，能兼收上述四种功法全部效应。

第二节介绍几个专炼固精术

第一则 吸存固精术

坐、卧、站、走均可，双目开合随便，先把气从通天窍悠缓细匀的吸入小腹，同时咬牙提肛闭息，意存小腹 49 次，收功时缓缓呼出浊气，轻拍小腹九次。以起固精与存轻去浊效应。

第二则 兜擦生阳固精术

坐卧站均可，炼时脱下裤叉，将左手食、拇、中三指轻捏睾丸 81 次，同时右手掌平放小腹，按顺时针方向按摩 81 次；再换右手捏睾丸左手按小腹向逆时针方向转 81 次为一度，所谓一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走是也。然后再用右食指点按会阴穴49次，每天炼二回。

第三则 固精关门法

随便平坐，平心静气，将左手指曲回点掌心，所点之处即龙穴，用右手中指去点住左手中指所点之处，左手中指自然伸开去点右手劳宫之虎穴。此时左手掌心向上，手背向下在下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌放在脐下，舌舐上齿外唇内人中处之督脉弦，提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位；随之鼻子呼气，同时从午位向右下腹到子位为一圆圈（一吸一呼为一圆周）。转九圆周一停。共转四个九圆周，约四五分钟左右。转完再静坐十至二十分钟，然后两手掌心擦腰眼，至发热为止。这叫做关门上锁再加封。此功应在每晚睡觉前做一次，做完后睡觉，可绝对防止遗精。故云：“关门再睡觉，免得丧真宝，久炼能固精，自然身体好。”

第四则 小锁龙法

共两种姿式，可根据各自适应情况选炼。

姿式一：身体仰卧，两脚内弯，使足心涌泉穴相贴，两手中指插入两耳孔（要剪去指甲，免伤耳膜），其余手指自然弯曲。要领， 二中指属心经，肾开窍于耳，中指入耳，能促使肾气相交，水

火既济，肾气自然向内收固。

姿式二：身体侧卧，向左右均可，称谓左龙右虎。如以右侧卧为例，仍把两手中指插入两耳孔，右肘弯曲贴靠右胸肋，附枕而眠，左手曲肘，把肘靠贴左肘上，力曲两膝，双膝尽量上提与双肘接拢（如做不到以力尽为止不必强求）。行功：摆好姿式后做腹式呼吸，吸气要深长缓慢，小腹配合吸气 15 分钟，也可多炼一些时间。

适应症：肾虚遗精等有较好效果；主要是用在房事之后的补虚恢复体力之用。因男女在房事过程中，阴阳之气相互交感，把双方互换之气收归体内。又房事本身要消耗一定体能与内气， 作此功可补气固气。本功不须每天炼只在房事后炼习即可。肾虚等患者可多炼。

第五则 大锁龙法

方法共两种:

第一种是在小便时训练的提收功，已列入第一节的第四则中，不再重复。

第二种提纵功：本功分三个部位分三个阶段练习，姿式盘坐或躺着均可。

第一段，练习收缩性器官，闭眼，全身放松，用意念把你的阴囊睾丸（女性为阴道和子宫口）向内向上提收，停留五秒种再放松，如此反复练习，并逐渐延长停留时间10秒、15 秒、20 秒、30 秒......此法每天可炼几次，每次做五分钟即可，时间不要炼得太长。

第二段收提会阴部， 用意念把你的会阴部肌肉向上提， 停留和延长时间同一段。

第三段练习提收肛门部，方法同前二段，只是改变一下部位。

以上三种功法，先是一段一段分别练，把注意力集中在重点收提部位上，起到每段的不同作用。如第一段可把阴茎或阴道等的不随意肌肌肉转化为随意肌。第二段能刺激海底轮，能促使内火升起，辅助炼精化气。第三段有利于提升内气入督脉。开始炼时，炼第一部位时很容易把其它部位一起收缩起来，练习纯熟就分开了。分段掌握纯熟以后，可以三段依次连起来训练，并反复依次连起来训练。

效用：①出世法：固精、采药、丹道大周天训练之用。②入世法：固精强肾，延长性生活时间。培养持久力，可随心控制男阳精女阴精的泄出；使男女双方之气充分感应融洽。

第六则 强力吸提法

这是把精气从海底轮直接逼上大脑的还精补脑术，是有为采药诀撮吸提闭的深层功法，通称三级大抽动锁精法。身体如一部抽水的话机器。督脉脊柱的 24 节像逐节上升的辘轳，骶泵在辘轳的底部海底轮，是吸水的起点，颅泵在辘轳的顶端（即后脑与百会）。骶泵牵于下，辘轳转于中，颅泵引于上，精液能量便自然不断的从骶泵推引至脑部。通过不断旋转，自然形成一种运动规律。“白云朝顶上，甘露洒须眉。”

第七则 立止射精法

这是一种疾速阻止射精的应急措施，它在采药炼丹时，也可起到防危虑险的作用，是夫妻性生活达到性高潮时防止射精的秘传要术，是止精点穴法，通称外部守定法。功法：凡遇阳生情动，玉茎挺硬，情欲亢进，接近射精之际，不失时机地快速地将你右手的食指和无名指微曲压在尿道两边，同时中指更加微曲一点压在尿道之上阴囊和肛门的中点（阴跷穴），三指同时用力夹紧下压，并闭气提肛，努力把阴茎阴囊会阴一起向上吸提。这时虽仍发现射精快感，实无精液流出体外。射毕再从会阴至肚脐（也可至心口）呼吸提放 36 次，以免精液凝滞不化，防止产生副作用。

第八则 无为化精法

寂然记忘情，是最高层次的无为锁精法，该法取不锁而锁，无为而化，自然而成的节律。心息相依，大定真空，虚极静笃而原精生，谓之真情动，是谓无心造作。闭息存诚，忘形忘物，神气混融而原精化，是谓象罔得玄珠。故阳前一定而精生，阳后一定而精化，是谓“定续定。”是最高层次的丹道秘功。闭息止念，身心不动，足以使江水断流，况锁精乎！ 至于上述各法， 只能是一般初入门朋友或一般通俗的人作为固精强肾之用， 不宜于高层采药炼丹朋友。

心息相依，应分两个层次，即有息相依为起火，无息相忘为了手是止火，简称“心息相依和心息相忘。”说起来虽只两句话，做起来却非一朝一日之事。必须经过较长时间的实练过程，方能进入息念双消境界。只有息念双销，方能神气合一。反过来说，只有神气合一，进入混沌，方能息念双销，团成一片，玄关露象。具体炼法，请参以后采药诀等章节。

第三节 小结

从以上两节固精术的各则功法看。除无为化精法外，其余十几则功法，都是人为的后天术诀，但实践证明，是确实卓有成效的。俗语说：“要尽仙道，先尽人道；人道不能尽，仙道远矣。”从固精术来说，不但人道重要，仙道尤其重要。海底的漏洞堵塞不了。不能控制，很容易影响身体健康，遗精阳萎，阴亏阳损，是一般人的常见病。修道路上，更是基础的基础。说一个人没有感情，不发生走失现象，是不现实的。但固精功法真正学会而且炼成了，就可以达到随心卷放，自动控制的能力。不但在炼丹时，不会产生走漏危险，即使夫妻同睡一床，甚至在性生活的时候，也有可能避免损失。

我所以这样重视，把各种固精功法详尽的介绍出来，无非给在俗以至出尘的人，都开个方便之门。让在俗的人身体健康，夫妻和谐，过好美满的家庭生活。修道的人，脚踏实地，一丝不漏地完成采药炼丹的全过程。作用是明摆着的，就看你是否能未雨绸缪，把这部筑基功夫，预先做好，准备上阵应战之用。天乐诗断：（七言律诗三首）

其一：筑基诀要死生关，在俗出尘莫不然。道用人情人几识，花因月艳月难圆。黄金白玉皆珍贵，绿酒红灯尽占先。必竟不如性命好，若无人在有谁恋。

其二：性命双修玄又玄，夫妻两好莫枯偏，应教天上人间似，要使人如机器般。卷放自如珍点滴，降升不异重涓纤。固精仙法都须学，莫待身成死肉团。

其三：睡魔不敢再偷丹，情动心知岂等闲。只为精全基础固，更因神足不思眠，劝君努力加功炼，助我拓宽福利院。莫谓阳关无底洞，盖头一堵便归元。

固精法

固精法是专用以固精止遗的特殊功法，运用闭气、导引和吐纳等方法，以封固精关，防治遗泄。本类功法多出自古代道家养生功法，后渐为医家所采用，至明清时，临应应用已较广泛。近代在民间仍广为流传。本法形式多样，本篇主要介绍较有代表性的三种。

基本内容

第一法：站、坐、卧皆可。闭目内视头顶，舌舐上腭，以鼻吸气时提阴部(包括外生殖器、肛门、会阴)，吸满气后闭气不息，至闭极则慢慢呼气，同时放松阴部，如此一提一松为l遍，可连作4-5遍，每日可练3次以上。平时每次小便后，闭气、提肛、缩睾1分钟左右。

第二法：仰卧，头枕高，意守丹田(脐内)，同时按如下操作：

１．左手心按于肚脐，右手心覆于左手背上，先顺时针方向转擦３６次，再左右换手逆时针方向转

擦36次。
2．双手指并拢，上至心口，下至趾骨联合，以丹田为中心，在腹部上下推搂摩擦，一上一下为1次，共36次。下推时双手斜立，手心斜向下，用双拇指贴皮肤而推，上搂时双手斜立，手心斜向上，以双手小指贴皮肤而搂。先下后上为泻，先上后下为补，可酌情用之。
3．双手将睾丸兜起，送上腹股沟内，在其表皮上搂擦，先左后右为1次，共81次。搂擦时如果阳举，甚至搂完收功后仍阳举不倒，可以意由龟头经丹田向会阴引气，提过尾闾向上，经夹脊、玉枕至泥丸，意守片刻，连同口中津液咽至下丹田，同时团口，咬牙，舌舐上腭，两手据固，两足十趾内收，如此一般1-3次，即可使阳举平复。

第三法；站立，全身放松，先以鼻引气、满口而吞之，如咽硬物状，送入腹中，至腹部有饱满感，再绵绵呼出。继而吞气下行，过中丹田（胸中），直达会阴，稍停，再循督脉上升，至百会，并徐徐呼气，同时意降会阴。当升百会时，会阴有内凹之感，意降会阴时，会阴有鼓突之感。如此重复3遍后，引气归下丹田稳住，待小腹有温热感时收功。

临床应用

本法主要用于治疗肾虚遗精、阳痿、早泄等。肾虚者往往伴有头晕目眩，腰酸腿软。一般肾虚遗精可任选第一或第三法，阳痿者以第二法较佳，早泄则三法皆可用。各法坚持锻炼3个月，多可见效。无病者亦可以此强身益智，祛邪防病。

注意事项

1、本功法第一法因需闭气，故高血压、青光眼、脑动脉硬化、肝硬化等患者不宜应用。第二、第三法中因有“意守上丹田”、“气升百会”等内容，故高血压、青光眼等患者宜慎用，或配合其他治疗措施。
2、从开始用本法至显效，须有一定时日，必须持之以恒，不能三心二意，半途而废。
3、肾虚遗精患者，平时尚须注意清心寡欲；在应用本法治疗期间，暂时隔绝性生活3个月；治愈后仍须有所节制。

按语

本法简便易行，致使病愈后，仍可作为强身益智的手段。可用以固精的自我功法尚多，如“一秤金法”、“小周天法”等，可择而用之。

益肾固精功法

来源:
1．饮津法：盘腿静坐，意守丹田，用舌添上腭及舌下齿龈，含津液满口，然后咽下，每半分钟咽一次，反复吞咽数次。此法有填养肾精作用，能防止性功能衰退。
2．收肛肌法：坐式或站立，意念集中于丹田，吸气时用力收缩肛门肌肉及阴部肌肉，呼气时放松。反复进行50—100次。此法有补肾固精作用，能防止性功能衰退，对早泄、遗精有较好治疗作用。
3．固精功：正坐床上，两腿向前伸直并拢，脚尖朝上，两臂屈肘，两手握拳置于两胁，两肘尽量背伸，两前臂紧贴胁下；然后两拳松开，手臂上举，沿前胸、头侧向上托举，至肘伸直，指尖相对，掌心朝上，仰头眼视手背，同时收腹提肛；接着低头弯腰前俯，两手自然下落，手指攀握脚趾，两膝不能弯曲，同时松腹松肛，两手经腿前收回，握拳于胁间。如此反复轮练20—30次，早晚各练一遍。此法有补肾固精作用，有治疗遗精、早泄作用。
4．内养功：取正坐位，两脚自然分开，平行而垂直踏实地面，两手自然放在大腿上，全身放松，自然呼吸。然后按以下几个步骤练功:

（1）意守丹田：排除杂念，集中意志，两眼微闭，内视丹田(肚脐部位)，呼气时将丹田轻轻向内吸，意想丹田与腰部相贴，吸气时再将丹田慢慢放松。稍停，然后按法重复2—3次，静守丹田10分钟。

（2）意守命门：意守丹田，脐部有发热感或跳动(即得气)后，将丹田的热感用意念引向命门(第二、三椎棘突，与脐部相对)，静守命门。

（3）意守会阴：在意守命门得气后，再将命门的热感用意念引向会阴(即肛门与前阴之间)，反复几次后，静守会阴。

（4）练精化气：即在意守以上各部位后，出现阴茎勃起或射精感后，即转入练精化气。先意守丹田，然后用意念将龟头之气引向会阴，由会阴提至尾闾(尾骨)，同时闭口咬牙，舌抵上腭，提紧手脚，缩紧肛门，再用意念引气由尾闾上提，经背部、玉枕(后枕部)，过巅顶、百会，到达上丹田(即两眼内角间、鼻根处)，静守片刻，将口中津液慢慢吞下三次，收功。此功法有壮阳益肾补精之功，久练可提高性机能，并可防治阳萎、遗精、早泄等病症。

壮阳固精法

久练此法，可温补命门相火，填精益肾，充脑补髓，使人精力充沛，步履轻灵，动作敏捷，治疗性功能障碍、阳痿、早泄、腰酸尿频，失眠健忘，梦遗滑精等症。若配合内养功，站桩功同练，则效果更佳。

１． 搓涌泉

盘膝而坐，双手搓热后，手掌紧贴脚面，从趾跟处沿踝关节，至三阴交一线往反摩擦２０－３０次。然后两手分别搓涌泉穴８１次。要意守涌泉，手势略有节奏感。

２． 摩肾俞

两手掌贴于肾俞穴，中指正对命门穴，同时从上而下，从外向里作环形按摩共３０次，要意守命门。原有肾虚腰疼等病者，可适当增加按摩次数。

３． 抖阴囊

后背靠实，取半仰卧姿式。一手扶阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动１００－２００次，换手再抖动１００－２００次。要意守丹田，逐渐加力。练有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊１００－２００次。

４． 疏任督

一手置会阴穴，另一手小指侧放曲骨穴，两手同时用力摩擦睾丸、阴茎１００次左右，换手再摩擦１００次左右。要意守丹田，逐渐加力。

５． 提阳根

一手掌面的劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎，向上下左右各提拉１００次。要放松意念部位，独立守神，清静思想。

６． 壮神鞭

两手掌夹持阴茎（龟头外露），逐渐加力、来回搓动１００－２００次。不能憋气，如产生性冲动，一手持阴茎，另一手食、中二指压住会阻穴，收腹提肛（如忍大便状），并澄清思想，净化欲想。待冲动完全消失后，向左侧卧休息片刻。或重作五、六节功法，效果益佳。随着功力的加深，操作时的性冲动感会自行消失。

７． 固精液

以上六节修炼百日后，可接练固精液法。行房时略有排精感时，即暂停房事，提肛收腹，并用意念控制住精液排除。待冲动缓解后，可继续进行或酌情停止房事。

注意事项

1．此功每日练2—3次为宜。
2．不可随意改变意守部位。
3．练功前后勿饮凉茶、冷水。练功时小腹不要袒露。
4．饭后勿练；过度疲劳勿练；情绪受挫时勿练；发热时勿练。
5．未婚或初婚青年不宜练。
6．此法不能用于避孕。

久习壮阳固精功法，能使肾气旺盛、精力充沛、步履轻灵、动作敏捷，可治疗肾虚畏寒、阳痿早泄、尿频腰酸，对失眠健忘、多梦等症也有一定的作用。若配合内养功、站桩功同练，则效果更佳。

固精保肾秘方

功法:
1．在每次小便前，深吸一口气，然后在憋气的情况下把小便排完，然后提肛10次(有些朋友肺活量不够，可以循序渐进)，还有提高性能力的效果呢!
2．在每次大便前(内急不算)，用食指旋转按磨会阴部位，直到有强烈的便意为止(别忘记洗手啊)。这样不仅仅可以治疗手淫带来的生殖系统不适，还有助于改善便秘的症状。

固精训练

爱肌煅炼法

采取站势或坐势，双手结金刚印（拇指掐于无名指掌指关节横纹处，其余四指握拳）自然放于身体两侧；先深呼吸三次，再深吸一口气，然后屏气阴部肌肉做收缩与放松的动作（类似射精时的动作与感觉）数次，当气憋不住时，缓慢均匀地呼气，呼气极时再吸气重做，如此反复。初炼者呼吸次数不可超过十二次，而后每天增加一次，加至一百零八次为止。本法有培补肾元，增强性功能之用，可治体弱。阳痿。早泄等病；炼此功深者，可随意控制射精，是时心安体泰，妙处无穷。炼功时双眼闭目内视，不闭目也可。收功时把腰搓热，绕地走数圈即可。

男子锁精术

任何正常男人皆可藉锁精术将射精时刻延后， 以便拉长双方享受性器互动的乐趣。锁精术确实存在，其中最有效也最容易学的方法，是在就要射精的瞬间，用手指迅速挤压阴茎龟头片刻，此时主管射精的交感神经电流即刻断电，射精冲动即刻消失。在一次性交过程中，龟头经过几次挤压抑制射精后，阴茎会变得越挺越硬越耐久战，最后射精时，精液射程也越远，射精快感也越强烈。　高潮快感来自性器区多种肌群的节律性强劲收缩。正常人只要有耐心随时随地勤练一收 (收缩) 一放 (放松) 的肛门肌运动，久而久之，高潮肌群就会越壮，收缩力就会越强，精液也就会飙得越远，阴道的不自主节律收缩与女性骨盆的颤抖也会更厉害，自然快幸苍缴

控制射精训练

不能在适当时射精 无法推女性至高潮 每天练习中断排尿法 自能在她高潮时射精 。

　　虽然“男性本身”的兴奋升高，但是依旧不见女性喘息声的提高，则需要再来点活塞运动。可是，在意想不到的情况下，射出来了。为什么不再多一步“男性的忍耐”呢？这就是许多年轻人早泄的烦恼。

任何男人都希望配合着女性的反应，调整射精的最佳时机；但是，相信大多数的人都认为，射精无法依赖自我意志的控制吧！其实，那是种错误的想法。射精的控制只要经过训练，任何人都做得到的。

修炼辅助药功方 作者
一.丹田放光方：
配方及制法：朱砂 2 克、珍珠粉 10 克、破鼓纸 10 克、透明雄黄 1 克、人参 10 克、桂心 12 克、菖蒲 12 克、茯苓 8 克、雪莲 10 克、藏红花 2 克、麝香 2 克。将上药研磨成粉,混合后用蜂蜜调和成丸,每丸重 9 克,食完再制。
用法：第一天早晨白开水冲服一丸,三天后早晚各服一丸,第九天早中晚各服一丸。
功效：服食 36 天后丹田有物,舍利子结成,丹田出现红光,全身疾病尽消,气光直透中脉,双目神光四射,肉眼可看穿物品,天眼打开,遥望千里,识鬼魔善恶。
注意事项：服药 36 日内忌房事和荤腥。
二.打开天眼方：
配方及制法：朱砂 2 克、预知子 10 克、杏仁 10 克、辰砂 8 克、黄精 15 克、灵芝 15 克、雪莲 10 克、藏红花 2 克、菖蒲 12 克。将上药研磨成粉,烧蜜调丸,每丸重 9 克,服完再制。
用法：第一天早上服一丸,第二天中午服一丸,第三天早晚各服一丸,以后早中晚各服一丸。
功效：服药 49 天打开智慧法门,记忆倍增,玄关窍位透开,慧眼法眼识魔境,洞察秋毫,透穿一切物品,遥视万里。
注意事项：服药 49 日内忌房事和荤腥。
三.轻身秘方：
配方及制法：茯苓、桂枝、灵芝各 150 克,杞子、黄精、雪莲花各 100 克,西红花 2 克。将上药装入 6 斤白酒坛内,密封口,埋入地下 30 天后 (冬天 60 天) 取出。
用法：每天早饭前服一两左右。
功效：服用 108 天后身轻如燕,似跳如飞,百病自消 (有病处产生跳动或奇痒感觉均属正常)。
四.身体放香方：
小米 150 克、大红枣 9 个、瑰花 9 克、麝香 0、6 克。将上药与小米同煮熟当早饭食用。饮食 49 日后,感觉记忆倍增,身体散发阵阵清香,可健五脏养大脑,思维反应灵敏。
五.百灵神通方：
配方及制法：朱砂 2 克、预知子 10 克、珍珠粉 6 克、远志 5 克、辰砂 8 克、通心莲 9 克、黄精 15 克、灵芝 12 克、透窍藤 12 克。将上药研磨成粉,炼蜜调丸,每丸重 9 克,服完再制。
用法：第一天早上服一丸,第二天晚上服一丸,第三天早晚各服一丸,直到第九天早中晚各服一丸,到第 100 天早中晚和子时各服一丸,直到 108 天。
功效：服用 108 天自得神通,道秘神境大开,法术妙语玄机自现,永得道果。
注意事项：服药期间,108 天内忌房事和荤腥。
六.神力无惧方：
熊胆 6 克、何首乌 10 克、当归 12 克、山鹰爪一对、藏红花 8 克、透骨草 10 克、甘草 8 克、鹿血 12 克。将上药放酒坛内封口埋入地下,30 天 (冬季 60 天) 取出。
每天早中晚各服一两,服至 49 日后可身心强健,胆量过人,气血自聚,劲力如牛,步行生风,出手即可摧物伤人。
七、已婚的练功者,补伤耗之元气的药方
对于已婚的练功者，由于元阳已经破泄走漏，故需服用药物辅助练功，以补伤耗之元气。药方如下：
熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、
玉竹各 30 克，车前子、杜仲、黄柏、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各 24 克，
鹿茸 20 克 (无则用红参代替)，甘草、韭菜子、锁阳子、小茴香各 15 克。
上药一剂，共研为末装入瓶内，用米酒浸泡淹没药面约一横指许，密封保存一月后可用。
每次服药酒 10 毫升，每日早晚服之，药酒服完后可再冲入酒密封。

摘录《气功秘旨》莫文丹著

练气功时的辅助药膳

中医与气功是祖国优秀传统文化瑰宝，是几千年来与疾病斗争的经验知识，为《灵枢.病传》记载：'或有导引行气，'乔摩、灸、熨、刺、□ 、饮药之一者，可独守耶。 '这里的导引行气即'气功'，故气功与药饵皆是中医学防治疾病的方法，功助药效，药长功力。为了探讨练功时的辅助药膳，笔者翻阅几乎所有气功杂志及古代中医典籍，并开展初步研讨，兹分述如下：

(一) '药膳能否助功'议题

笔者是有 30 多年练功史，从实践中体会到：开始练功的头几年身体上的经络尚未通畅，需要能量才能使其疏通，这时用补脾肾之法，中药拟云茯苓、漂白术、淮山药、甘杞子、巴戟天、菟丝子、肉苁蓉、山萸肉等药辨证施膳;食物选鸡、鱼、肉、蛋、牛乳、黄豆、花生诸食品，配合上述中药常食，能增强功力，加速小周天循环。此阶段练功还可采曰月之精华、花草树木之精气，配合药膳，效果更好。通过练功几年后达到大小周天已通，就要坚持练功，以清淡饮食，用'素膳'为主，选瓜果、蔬菜、谷类等食物，配以补气、补血的中药，诸如黄耆、党参、当归、川芎、地黄、首乌等等，能巩固已取得功力，发动气机，向更高层功法发展。当达到高级练功境界之阶段，笔者认为此时不宜用药膳辅助，因为全身经络已通，人体高级神经处理内稳态、旺盛阶段，已足够能量，只要逐步累积、逐渐增加，若用药膳大补，会猛增能量，容纳过盛造成副反应，此阶段也不宜外采花木之精气，原理相同。

笔者在 30 多年练过程，患过疾病 2 次，因病消耗能量，在病恢复期练功时仍守原法，像早期练功阶段以药膳配合之，药食之补，助功法恢复功能，早曰康复，而且增长功法。故凡病后练功应药膳辅助，固本培元。笔者在练功过程，某阶段以练动功和硬功(硬气术、气功武术)，此况下，每次练硬功消耗能量较多，必需补偿营养，以药膳之补来补充最为适宜。

从古代气功修练者，到高层次功法时，都选素食药膳，练出特异功能来，而认为'冰冻三尺，非一曰之寒'，气功家是练出来的，不是食出来。从古代帝王将相，想成神仙，取不少丹药不能成仙，说明仅靠药食不能得道。只有持之以恒地练功，接自然规律办，以练为主，辅以药膳，方能取效。

(二)古代'药功'的秘密

笔者纵观古今记载'药功'不多见，最古有扁鹊服长桑君传授的秘方，30 天得透视高能功术而传为神医佳话;如今西藏高僧为其弟子开天目也应用'药功'。历代气功家、仙道、江湖武术家、儒门养生家、佛门修练家都研究'药功'。而且各门派研究内容秘不外传，他们运用中药四性(升、降、浮、沉)、五味(辛、甘、酸、苦、咸)等功能，用药力增进功法，起保健养生、延年益寿的作用。古代'药功'仙方多已散失，或至今仍秘密不外传的不少，如我国各门派之中，有武当派的武功七个部分(拳、剑、轻功、暗器、内功、符□ 、药功)就有药功，该功又分为两类;1.积修外功(救死扶伤)的常用药方;2.门内自用的助长功力、延年益寿的秘方。在武当龙门派第 24 代传人吴诚德道长已年逾百岁，精通药功。先师杨瑞甫老先生享年 92 岁(1898-1990)，他生前传给刘彦骅气功师的药功秘方中，披露 8 方如下：

(一)接命丹

组成：大附子一枚、甘遂、甘草各 60 克。

功用和适应症：补养丹田，滋助两肾，填精补髓，祛病延年。

制作方法：将甘遂、甘草捣碎，用布包，置入烧酒 200 毫升内浸半天，文火煮之，至酒将干，捞出甘遂、甘草，加麝香 0.9 克，分成 2 丸，阴干后纳入脐中，7 曰换一次。

附注：甘遂苦味，性寒、有毒，入肺、脾、肾三经，有泻水，通利大小便之功，入药量仅 0.6-3 克，而本方达 60 克，是指外用于脐疗。切记不能用口服，否则中毒。

(二)华佗轻身神方

组成：云茯苓、桂圆肉各 60 克。

功用和适应症：久服补脑提神、轻身增功、延年益寿。
制作方法：上述两味共为末，练蜜成丸，如鸡蛋黄大，每日 3 次，每次服一丸。
附注：本方用茯苓为白茯苓，若练功者偏于湿热，可改为赤茯苓。茯苓味甘、性平、有利水渗湿之功，利尿作用较强。龙眼肉味甘，微温，能养血安神。两味合参，具有补养大脑，而不腻，血足神定心不悸，再加练功轻身心，长寿健康有保证。
(3)琼玉膏
组成：生地黄 750 克、人参 72 克、白茯苓 140 克、白蜂蜜 500 克。
功用和适应症：久服能填精补髓、调真养性、补损祛病、当万神充沛、五脏盈溢时，发白复黑、齿落更生，助功增力。
制作方法：将生地黄捣碎榨汁，加人参、茯苓、蜂蜜、入瓷缸册霍 3-4 小时备用。用时每次 2 匙，温酒调服，每日 2-3 次。不饮酒者用开水送服也可。
附注：笔者温习中医古籍悉：琼玉膏系朱丹溪所创。在《丹溪心法．杂治门》有记载，《寿世保元》、《串雅外编》、《医部全录》均有记载本方。药物组成相同，制法、用法不同。据《医部全录》云：'填精补髓，调养真性，返老还童，补百损，除百病，万神俱足，五脏盈溢，发白复生，齿落更生....。' '永乐中，太医院会议，加天冬、麦冬、地骨皮各 250 克，进御服食，赐号：益寿永贞膏。'人参品种繁多，以野山参最佳(野生于东北);人工种植有高丽参(朝鲜参)、吉林参、石柱参，以高丽参较好;笔者常用潞党参代替，其量要 3-6 倍。因诸种参，均含有人参辛□、人参酸、配糖体等成分，故能兴奋大脑、消除劳累、增强抵抗力。生地黄凉血补血、滋肾养阴。白茯苓健脾利湿，利尿安神。蜂蜜能润燥健脾、缓急止痛等功用。四味合凑能调养心神、增益五脏，功力倍增，身心康健。
(4)不老丹
组成：茅山苍术 2000 克、赤何首乌、白何首乌、地骨皮各 500 克。
功用和适应症：补精血、益肝肾，健脾胃、除烦热。久服无白发、增功力。
制作方法：上药各洗净、晒干或烘干，研细为末，以鲜桑椹汁和成剂，铺盆内，汁高于药物三指，日晒夜露、取日月精华，待干后，炼蜜为丸如梧桐子大，每日空腹服 100 丸。
附注：茅山苍术为正品，该术性温，味辛苦，有健脾燥湿之功，今人研究含多量维生素 AD，可治夜盲、软骨病、皮肤角化。何首乌性微温、味苦涩，能补血益精、滋养肝肾。现在实验证明：能阻止胆固醇在肝内沉积，减轻动脉粥样硬化作用，因为含有卵磷脂，也能强壮神经;含有大黄根酸，有促进胃肠蠕动。何首乌生用通便解毒;制用补肝肾、益精血。地骨皮产于四川的为佳，又名川地骨皮，产于广东的叫土地骨皮。地骨皮即枸杞根皮，味微苦，性微寒，有清热除烦作用。桑椹系桑树的成熟果实，味甘，性微凉，有养血、补肝肾之功，用新鲜的果汁，又经日精月华之作用而加强滋补作用。本秘方若在青壮年时期常服长达 5 年以上，使至古稀之龄(70 岁)也无白发，故称不老丹也。
(5)却老乌须健阳丹
组成：赤茯苓(以牛乳拌)、白茯苓、何首乌、赤首乌各 500 克，枸杞子、怀牛膝、当归身、菟丝子、茯神各 240 克，破故纸(炒)150 克。
功用和适应症：健脾补血、明目养肝，补肾益精、增长功力。用于练功者长气功力、固本培元、健康长寿。
制作方法：上药各研成细末，炼蜜为丸(直径约 0.25 厘米左右)，日服三丸，早一丸空腹用酒送，午一丸用姜汤送，晚一丸用盐汤送服。
附注：茯苓有渗湿利水、健脾安神之功用，有湿热者用赤茯苓;首乌能补血益精、滋养肝肾;怀牛膝能补肝肾、强筋骨;枸杞子明目养肝，补益肝肾;据现代研究枸杞子含胡萝卜素、核黄素、硫胺、烟酸及杞子碱等成份，有降低血糖作用。当归补血活血;茯神健脾安神;菟丝子补肝肾;破故纸又名补骨脂能助阳补肾。上药合凑俱有补肝肾、增视力、强筋骨、健脾胃等功效，促进

丹田之火，内气旺盛，固本培元，增进功力的佳品。

(6)益寿地仙丸

组成：甘菊花、巴戟天各 90 克，肉苁蓉 120 克，枸杞子 80 克。

功用和适应症：补肝肾、清头目、益五脏、聪耳听等功用，适宜练功者常服，增功力，灵技巧，延年益寿。

制作方法：上述四味中药研为末，炼蜜为丸如梧桐子大，每曰服 2 次，每次 30 丸，空腹淡盐汤送下。

附注：菊花品质清香，清利头目，清肝明目，平息肝阳之功;巴戟天温肾壮阳;肉苁蓉益精壮阳;枸杞养血明目、补益肝肾。四味共奏，补益肝肾、清肝明目、温肾壮阳，通过肝肾之补而益五脏，肾开窍于耳而耳聪，对练功者久服增强功法技巧，提高功力，达到健康长寿之目的。

(7)延龄固本丹

组成：菟丝子(酒制)、肉苁蓉各 120 克，天冬、麦冬、生地黄、熟地黄、淮山药、怀牛膝、巴戟天、枸杞子、山茱萸、云茯苓、五味子、柏子仁各 60 克，覆盆子、车前子、地骨皮各 45 克，人参、木香、远志、泽泻、川椒各 30 克。

功用和适应症：补益肝肾、健脾利湿、调理平脏，治疗虚损。适宜提高功力，防治须发早白和阳痿，久服内气充沛，身轻体健，神气不衰，延龄固本。

制作方法：上述 22 味中药，晒干，研细末，以酒与面面和丸，如梧桐子大，每曰空腹温酒送服，每曰一次，每次 80 丸。

附注：据本方记载还有：'....治诸虚百损、中年阳事不举，未至 50 岁须发先白。服至一月，阳事可行;至 3 月颜如童子;至 5 月白发还黑，久服神气不衰，内气充沛，身轻体健。'这段记述说明：本方功效宏捷，对练功者大有裨益。笔者最近翻阅中医古籍内有同名丹，其组成及制法有差异。若按本方组成与同名方对比，本方多有天冬、生地黄；缺少当归、杜仲、赤石脂、石菖蒲。笔者认为两方结构大体相同，均有补气、养心、滋精、助阳、强壮、固本等功能，适于中老年人精、气、神血虚衰者，因心肾虚亏所致须发早白、形瘦精弱，阳痿不举病证。但对阴虚火旺、阳热素盛及脾胃虚弱者慎服。

(8)葛真人百补交精丸

组成：五味子 180 克，熟地 120 克，杜仲 90 克，肉苁蓉、山药、牛膝各 60 克，泽泻、茯苓、山萸肉、远志、赤石脂、柏子仁各 30 克，石膏 20 克。

功用和适应症：滋补肾精、固本培元。适宜精血虚损、体虚肾虚者常服，练功者久服必然能补充内气，精神充沛，功力增长。

制作方法：上述 13 味中药，共研为末，炼蜜为丸如梧桐大。每曰空腹服 20 丸，以气送服，不喝酒者可用开水送服。中青年每曰 1 次，年逾 50 岁后，每曰 2 次。

附注：据本方后注明为葛洪真人传世之'助道之方'。若此记载为实，更是秘传真方，葛洪乃中医医家，练丹术而闻名古今。笔者按该方观察，此方为都气丸化裁，即六味地黄丸变化，通过加减药味已形成新的功用，能滋补肾阴的同时又能扶肾阳、兼顾宁心、除烦、清热等作用，故久服可取效。笔者通过古田县大桥中心卫生院陈化就老中医师至该山区一位年逾百岁女寿星调研，发现她自年轻之时体质虚衰，常按其丈夫(老中医)拟六味地黄丸、知柏地黄丸为基础，加减其药，辨证论治，使她体质逐渐强壮，并且防治疾病，得以长寿而健康，能自理生活至今。可以旁证与本方相似化裁，故推荐按本方辨证治疗能获良效。

(三)当代气功师对药膳助功的经验

在气功界里，有少数气功师重视以药助功，而且获得效果，特别是练功者体弱之时，或病恢复期，选择中药弥补，按辨证施药，采取'四补'(补气、血、阴、阳)有偏重地选择。兹介绍当代气功师罗振斌先生的经验如下：

(1)疏通经络丸

组成：广木香、海缩砂、全瓜蒌、赤降香、人参、参三七、黄耆、熟地、小茴香、甘草各 3 克，灵芝草、红花、益智仁、陈皮、柏子仁各 6 克、全当归 15 克。
功用和适应症：理气活血、消除积滞、调整五脏，提高生理功能。适应于在练功中的气功态时，由于中药作用而拓宽脉幅，鼓动和加速气血流通，经络也逐渐疏通，为修炼上乘功法而提供良好条件。
制作方法：上述 16 味中药研末，蜜炼为丸如梧桐子大，每曰服 10 丸。
(2)辟谷净化散
组成：山药、莲肉(去皮心)、芡实(去壳)、白扁豆(去壳、炒)、绿豆(去壳、炒末)各 250 克，白粳米(炒黄)1000 克，薏米仁(去壳)360 克，小茴(炒)120 克。
功用和适应症：健脾消饥，身轻快行。适应于练功者练到一定程度会出现辟谷，服此方更能达到目的，更可净化人体。
制作方法：上药和粳米共八味，磨研为末，调匀，每曰 15 克，开水调服，3 曰后无饥渴感，百曰后身轻快行，绝谷。
(3)通灵药方
组成：预知子(去皮)、茯神(去木)各 15 克，远志(去心)、桂皮(去粗皮)各 0.3 克。
功用和适应症：通灵七窍，安神宁心。适宜开发人体特异功能之方药。
附注：古代张果老（八仙之一）常服杏仁方，开发出特异功能来，因为杏仁安五脏、补筋骨、添血髓、益精神、明目、聪耳等功能。据罗振斌气功师记载：服'通灵药方'一年后百病消除，二年强身目明，透视千里。
尾语：笔者综观古今练功修道者十分重视饮食养生，这是至关重要的，善于饮食、药膳之人，也会善于练功得效，不善于饮食、药膳者，就不善于练功修道。据《太平经》载：'守一之法，少食为根，真神好洁，粪秽气昏。故少食以通肠，亦其成道之人。'梁．陶宏景《养性延命录.服气疗病篇》云：'当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。'《抱朴子》养生诀：'若要长生，肠中常清，若要不死，肠中无屎。''行气大要，不欲多食'，否则'令人气强难闭'，内气强刚不柔，难以闭气练'胎息'。晋．张华云：'所食愈少，心开愈益'（即神清气爽，心智清明)，而'饮食多则气逆，百脉闭'，以致'气不行则生病'。《大成捷要》载：'盖腥荤之物，味主沉浊，食之，必致后天之气粗而难伏；香辣之物，性主轻浮，食之，必致先天之气散而不聚。'故练功者要忌食腥荤辛辣之味，宜素食之类药膳，此乃练功之基，不可忽视。
辅助练功药方
处方：熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹 各 30 克;车前子、杜仲、黄柏、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各 24 克，鹿茸 20 克(无则用红参代替)，甘草、韭子、锁阳子、小茴香各 15 克。
泡酒 1 月，每早晚饮。
这个方子本人用过还不错，补而不躁。
行功药酒方
乳香 10、没药 10、三七 10、红花 5、玄胡 10、郁金 10、木香 10、甲珠 3 克。
泡白酒一斤一周后使用，每晚服用三至五钱，用正骨水按筋络运行处涂抹然后再练功……你会收到意想不到的效果！ 对于初练和行气的效果非常显著！
练功通脉酒
当归 20 克，黄芪 15 克，沉香 3 克，桑寄生 20 克，全蝎 15 克，生龙骨 15 克，菟丝子 20 克，小茴香 3 克，木香 6 克，橘红 9 克，川断 20 克，虎胫骨 6 克，生地 9 克，秦艽 9 克，血竭 15 克，自然铜 9 克，红花 12 克，三棱 15 克，青皮 12 克，乳香 9 克，无名异 9 克，桃仁 12 克，莪术 9 克，白芍 12 克，牛膝 20 克，川乌 12 克，木瓜 15 克，麦冬 18 克，防风 9 克，栀子 20 克，鹿茸 30 克，人参 30 克，枸杞子 60 克，菊花 30 克，白凤仙花 30 克。

上药一剂，焙干共研粉碎，以好酒 10 斤浸泡一个月后可用。从练习排打功之日起，每日练功前服用 15 毫升，可以起到舒筋活络，畅通气血，轻身柔体，脉顺气从，强壮气力之功效。

霸王增力酒

鱼胶 30 克，肉桂 15 克，松节（炒）30 克，五加皮 30 克，黄芪.全当归.木瓜.熟地.蒺藜.红花.牛筋草.巴戟.地骨皮.续断.牛膝.玉竹（酒炒）各 90 克，杜仲 60 克，骨碎补 30 克，白茯苓 45 克，牛血（干）60 克，肉苁蓉 30 克，龟板 30 克，菟丝子 30 克，蟮骨 30 克，雀肉 30 克，乳香.没药各 15 克。

上药共研为细末，好酒浸泡，埋地下三个月之后，每日早晚服之，每次服 9 毫升。本方有补血生精，滋阴提神，壮腰健肾，增长气力的功效。

练功舒筋丹

主治：初练武功所致的腰酸腿疼，筋伤气滞，四肢拘挛，全身不适等。

方药：当回 150 克、红花 150 克、赤芍 150 克、木香 50 克、防风 100 克、舒筋草 150 克、木瓜 150 克、川牛膝 150 克、小茴香 25 克、白芷 100 克、陈皮 50 克、制马前子 10 克。

制法：以上 11 味药共研成细粉，黄米粉打糊制丸，如梧桐子大，凉干。成人每服 6 克，用黄酒送下。孕妇忌用。

练轻身功秘方

制川乌、制草乌、红花、当回、川大黄、续断、羌活、杜仲、制乳香、制没药、朱砂、自然铜、麻仁、五加皮、寄奴、茜草、血竭、牛膝、陈皮、骨碎补、破故纸、紫参、天葵、制土鳖虫、紫金丹各 25 克，研为细末，练功前服用，每服 5 克，黄酒冲服，服后功效明显。

老奴丸

老奴丸《仙佛合宗语录》称曹还阳老师授，此方出自陈希夷祖师，方勒于华山石碑。又名“老苍龙丹丸”，老翁返为童子之义也，歌曰：

此药甚灵验，添精补肾堂。
去冷除风疾，扶经更起阳。
老成宜修合，秘密莫传扬。
服之保元炁，延寿永安康。

广木香五钱，制则用生姜佐者则效速，晒为末，及成丸后，以日晒，忌见火。

灯心草二钱，用草中新剥出者佳，制须以米粉作浆浆之，晒干为末，入水洗，澄净浮者，宜多制。

破故纸一两，油浸去皮，用麻油拌好，炒热去油，忌羊肉、芸苔菜。

核桃肉二两，去皮另研，拌故纸为一处，以此引故纸入肾。

牡蛎粉一两，用左边颀而大者佳，煅微红，采用中间如粉之处，四周坚硬者不用。

车前子一两，端阳时采，去净外衣，择实子，童便浸，炒干，勿伤火。

马蔺花一两，酒浸晒干。药店中无此药，生于泽畔，形同泽兰，气臭花紫，叶似兰，北人呼为紫菊。若无此，则用泽兰，原是同种，而同治法。

草解一两，茎有刺根白者是，切片酒浸晒干，忌食牛肉。

韭菜子一两。

山茱萸肉一两，酒浸，去核用净肉。

桑螵蛸一两，三月无桑叶时采则易寻，晒干炙热。用生者则泄大肠，四川者大如拇指。遗精自出、房劳致小便利者，加而用之。

全蝎净身一两，去足尾及内土俱净，炒褐色。

母丁香一两。

紫梢花一两，本草无此种，昔秦州刘子，指池中水蒲草，心上有花，示子曰：“此花能兴阳起萎，为天下第一灵物。”乃做鞋。三棱蒲之花也，似柳花及菖蒲花者，更长大，此如大拇指三五寸长，

无心无梗如蜡烛，梗在如蜡烛之下，一斤卖银一钱，用羊油酥炒为末。
肉苁蓉一两，酒洗去身外浮甲，劈出心内竹丝样膜筋，酥炙，忌铁勿犯。
远志二两，取去心用皮，以热甘草汤浸一宿，晒干用之，不去心令人闷，忌猪肉生葱冷水等物。
菟丝子二两，水洗去沙，酒浸，捣烂作饼，晒干为末。
蛇床子二两，去皮壳，取仁微炒。
白茯苓二两，纯白无赤筋者，研末入细白布袋，用水揉洗，取白粉以人乳拌蒸晒，又拌蒸九次更妙。
灵仙皮二两，即淫羊藿，五月采用茎叶，叶似小豆叶而圆薄，细亦坚，叶四边有花刺，用镊去净而切，以羊脂拌切，每斤用羊脂四两，炒服尽为度。
巴戟天二两，用肉厚连珠中间者佳，击碎者虽紫又有微白糁而粉色者真，酒浸一宿，晒干用。
八角回二两，盐酒拌湿炒。
当归全二两，去芦苗，酒浸蒸。
沉香七钱，咀而柔软而自卷名黄腊沉香为妙，必烧试而油多者真，市店皆以烂床板充，鲜有真者。用之只宜风吹干，忌用火，伤性无功。
干漆二两(此不必多，五钱可也，再多不过一两)，用漆桶盖上自干者，状如蜂巢孔孔相属者佳，辛温有毒，炒去烟，指捻成末，炒热者无毒，生者损肠胃，畏蛋忌油盐。
熟地黄五两(曾用六两)，先以蜜和匀，后入众药。
大黑蜘蛛七个，性微寒有毒，腹大而黑色者为佳，方可食，七夕时取之，以此时多出在外网，故易取也，有奇功，腹内有苍黄浓者为真雷公，去头足，研如膏人药内，治疝偏疼，肾子个上个下，大人小儿受湿者，皆有此疾(此味伤其七生，可不必用。若肾子无个上个下之症，亦不必用，曾不用亦妙)。
共二十八味，制完为末，只有四十两四钱，二斤半数。用生蜜四十两，与药等，将蜜炼至滴水成珠，只三十两为准，每斤要炼十二两，和药时加清水十两，凑足四十两。每炼药十二两，必要凑水四两，足成一斤，则为丸易晒干。和药捣千杵，丸如梧子大，准有四斤半丸。每服温酒下三十丸，空心或临卧每日一服，七日见效。
太虚极弱而阳久绝者，五十丸更妙，半日见效。如少壮或连服半月，又隔三日五日，再服半月一月亦可。或在蒲团上催功之时，连服不间断更妙。
此方之妙无穷，盖药非劫性，又非偶用而暂效者，乃平常逐日所服。能养元神，补元精元炁，坚其骨，补其血与髓，则颈项背腰，坚硬如铁柱，坚其肾，利其精，则益生子，无凡情欲事者亦可用，其功胜膏散涂贴者万倍。顺用之，足以助生人之道；逆用之，足以助仙圣之道。利益无量，大哉服食丹药之一方也，其能返老还童也犹如此。倘中年少年有服此，或疑其略热，外加炙甘草三四钱，黄柏二三钱，少滋肾阴亦可。
[按语]
据原方记载："此方成都府崔磨去无子，欲服此药，修合未服，而崔先已卒。有老奴七十之上，腰脚疼痛，曲脊而行，褚氏与此药服之，其老奴语褚氏曰：自服此药，深有灵验，诸病悉痊，房事如少壮之人。于是与褚氏通，后有孕。一日褚氏事显，其家母视之，切究其由，得其道，打死老奴。多试有效，故名老奴丸"。这是老奴丸方名之由来。
蜘蛛别名次蠹、蠨蛸、社公等，为圆网蛛科动物大腹圆网蛛等的全虫，味甘性寒，入足厥阴肝经，功能祛风解毒，行瘀消肿，在此方中用之以祛肝经之风。荜澄茄别名荜澄茄子，为胡椒科植物荜澄茄或樟科植物山鸡椒的果实，主要产于蝙尼西亚、马来半岛、印度、印度洋群岛等地，味辛性温，入脾肾两经，目前临床上主要作为温脾暖肾、健胃消食药使用。《滇南本草》尚称它能"暖腰膝、壮阳道，治阳痿"。在此方中主要用之以温暖脾肾，兴助阳道。
马蔺花又名剧荔花、蠡草花、马楝花等，为鸢尾科植物马蔺的花，功能清热利湿，疏通经络。
紫梢花又名紫霄花，为淡水海绵科动物脆针海绵的干燥群体，味甘性温，功能益阳秘精。

干漆为漆树科植物漆树的树脂，经加工后的干燥品，辛温有毒，《本草纲目》谓其“辛温无毒”。目前临床上主要将其作为活血化瘀、消积杀虫药使用，但古人常用其作为抗衰防老及强壮药使用，如《神农本草经》称其“主绝伤补中，续筋骨，填髓脑，安五脏，五缓六急，风寒湿痹，久服轻身耐老。”《抱扑子》也记载：“服之通神长生。”
方中用破故纸、胡桃肉、肉苁蓉、菟丝子、紫梢花、韭子、蛇床子、巴戟天、荜澄茄、母丁香、沉香、八角茴香以温肾助阳；山茱萸、熟地黄、桑螵蛸、牡蛎、龙骨以滋肾涩精；当归养血活血；白茯苓、远志益智安神；蜘蛛祛风行瘀，解毒消肿；全蝎祛风镇痉，通络解毒；灯心、车前子、马蔺花、木通利湿祛邪；萆薢祛逐风湿。
原方称“此药专兴阳事”，说明它是以治疗阳事痿弱为主的专方。中医认为肾开窍于二阴，如肾之精气亏虚，不能充养前阴，则宗筋弛缓，阳事不兴；肝之经脉绕于阴器，如邪阻肝经，精气不能达于宗筋，亦可造成宗筋失养而弛废不用，本方药不仅可以温助肾阳，而且可以滋肾强精，兼能祛肝经风湿诸邪，疏通经脉，故有兴助阳事之功。因肾为人之先天之本，本方药功在补肾，故亦可起到抗衰防老、延年益寿作用，适宜于中老年人精亏阳衰、虚耗风湿、阳痿不举、腰脚疼痛者服用。本方虽为阴阳双补之剂，但重在温肾助阳，所以阴虚或素有阳热者应当忌用。有些人是先补阴后补阳，有些人先补阳后补阴，有些人可以阴阳双补，重在辨证。
道家药法三绝
道药是我国中草药中的宝中之宝，其效不但是能治病，而且对练功的功力进展有不可估量的效果。
一、轻身秘方
处方：茯苓、桂枝、灵芝各 150 克；杞子、黄精、莲花各 100 克；西红花 2 克。
服法：将上药装入 6 斤白酒坛内，密封口，埋入地下 30 天后取出，每日早饭前服一小杯，使人全身气血充盈，身轻如燕，纵跳如飞。
二、通周天方
处方：红参 4 克；鹿茸 3 克、雪莲、西红花、何首乌各 30 克。
服法：将上药研末炼蜜为丸，每丸 9 克，常服使人体经络通畅，气血充盈，力大无穷，身轻如燕，行走如飞。
三、身体放香方
处方：小米 150 克，大红枣 9 个，玫瑰花 9 克、麝香 0.6 克。
服法：将上药与小米同煮熟，当早饭食用 49 日，即会感觉记忆倍增，身体透出丝丝清香，可健五脏养大脑，思维、反应灵敏。
培补归元丹
处方：菟丝子 12 克，熟地 15 克，牛膝 12 克，肉苁蓉 12 克，五味子 10 克，锁阳 10 克，当归 12 克，黄芪 15 克，紫河车 10 克，枸杞子 10 克，甘草 10 克。
培补归元丹治久患眩晕一例
患者，女，55 岁。2007 年 11 月 28 日初诊。患者久患眩晕，时发时愈，曾在当地某医院治疗，屡治不效，故寻余求诊。症见头晕目眩、如坐舟车，虽卧床上，仍感头旋地转，耳鸣如蝉，胸闷泛恶，心悸气短，腰背皆痛，膝胫酸楚，不思饮食，语声低微，卧寐少动，大便不固，小便频数，淋漓不禁，面色晦暗无华，失眠健忘，舌质暗淡，舌苔白，微腻，脉虚细。辨证：精髓不足，真元亏损。治法：填精补髓。处方：菟丝子 12 克，熟地 15 克，牛膝 12 克，肉苁蓉 12 克，五味子 10 克，锁阳 10 克，当归 12 克，黄芪 15 克，紫河车 10 克，枸杞子 10 克，甘草 10 克。
二诊：上方连服 6 剂，已能起坐行走，眩晕耳鸣仍有阵发，心悸已止，气息渐平，腰背痛减，食欲大增，精神转佳，二便已固，唯睡眠欠安，质淡红，舌苔薄白，脉缓弱，仍用上法去锁阳加养心安神之酸枣仁 15 克。
三诊：诸症基本与二诊相同，仍按上方继服 12 剂，诸症消失。精不足者补之以味，方中紫河

车为补肾益精、滋养肝肾、大补气血精液之要品；地黄填补肾中真阴，配合当归补血；牛膝、枸杞子补益肝肾，强健腰膝；锁阳、肉苁蓉、菟丝子补肾益精，壮肾中命火；五味子、黄芪同用敛肺、补肺。诸药合用，共奏填精补髓、纳气归根之功。

按：填精补髓一法，实为培补先天而设，过度劳累、或饥或饱，以及失眠惊恐、房事不节等等，皆可耗伤肾中精气，阴损及阳，迁延日久，而至精髓不足，下元虚惫，则可导致眩晕证的发生。《灵枢·海论》说："髓海不足，则脑转耳鸣。"《灵枢·五癃津液别篇》又说："髓液皆减而下，下过度则虚，虚故腰背痛而胫酸。"由此可见，肾中精气不足，是虚性眩晕证的重要病机，故在治疗上应以益肾填精为要。

此丹房事后服用对男人更好、更妙。

绝密固元散

40 岁后男性一定要服的补精秘方--固元散

鹿茸是很多男性经常服用的一味壮阳的药，它可以温肾壮阳。

但我觉得鹿茸这味药的药力迅猛了些。它就像一匹烈马，鹿茸用得好，助阳气、通血脉、温气血，而且无往不开，无往不利，是一匹千里良驹；但用不好了，它反而会横冲直撞，造成气血逆乱，很容易透支人的体力。

那要如何驾驭鹿茸这匹烈马呢？一定要记住，鹿茸 1 份，紫河车 3~5 份，加田七 2 份，再加 1/2 份紫石英，琥珀 1 份。然后，你把这些药材一起碾成粉末，装在 0 号胶囊（药店有卖）里服用。每次睡前吃 1~2 颗，用温酒送服。如果实在是阳痿比较厉害的人，早晚各吃 1 次。这些中药配在一起，可以强精壮骨，宁心安神，对于精神不振、心慌气短、体力不支的人有着非常好的调补作用。

这是男士 40 岁之后保养的绝密配方。我是从一位武术大师那儿得到这个方子的，据说他们家已经用了四五百年。那位老师现在已经 100 多岁了，整个体格仍然非常强壮。但是，40 岁以下的年轻人就不要吃这个方子了，因为你的精气还很充足，不需要这么有意地去补。

在使用鹿茸的时候，你还要注意几个问题。

1.上等的鹿茸，每天的用量不应该超过 0.5 克。吃得太多的话，它会反过来透支体力，动用生命之本，如出现上火、性格急躁、掉头发，并诱发心脑血管疾病、手抖等病。这就是因为阳气太过了，动了肝血。

2、虽然我在这个方子里提到了鹿茸，但是我不主张单独用鹿茸来养生，因为鹿茸的药性很难把握。除非是碰到懂行的大夫，他告诉你怎么去调配，否则你不要轻易用鹿茸。这一点我要重点说明一下，如果你要用鹿茸，那么可以用我介绍的这个温和办法，或到医院请中医师调配处方。

一个祖传补肾生精方：

药方：红参 10 克．麦冬 15 克．五味子 10 克．熟地黄 15 克.当归 12 克．熟附片 12 克.

方法：水煎服，日一剂。

功效：补肾生精，扶阳养阴。

主治：男人房事疲倦，腰腿无力，眩昏无神。

此乃祖传秘方，百发百中。

培元丹

修真教派中，门中长辈给初入门弟子固体培元所用丹药，可以祛除体内杂质，疏通经络，为弟子的修行打下良好基础。

大致配方为：熟地，当归，人参，黄芪，牛黄，首乌，七叶灵芝，不死草，太阳花等。其他种类药物组成：藿香 1 两 6 钱，赤苓 6 钱，清夏 4 钱，柴胡 8 钱，苏叶 8 钱，木瓜 6 钱，白芷 4 钱，广皮 8 钱，檀香 6 钱，扁豆 6 钱，三仙 2 两，木通 4 钱，泽泻 6 钱，竹茹 6 钱，山药 9 钱，砂仁 4 钱，白术 8 钱（土炒），甘草 4 钱，木香 4 钱，川连 4 钱

彭祖接命丹
功用：暖丹田，助两肾，添脑髓，却病久固，返老还童，延年益寿
药物：大附子 1 个（重约 69 或 48 克），甘草 60 克，甘遂 60 克，麝香 0.9 克，烧酒 2 斤。
制法：先将大附子切成薄片，用纱布包裹，再将甘草、甘遂共捶碎。然后将上 3 味药放入烧酒中共浸半日，用文武火煮，以酒干为度，旋即取起附子待用，并把甘草、甘遂去掉不用。最后把附子片与麝香共捶千下至极融烂程度，做成 2 个药丸，阴干，备用。
用法：临用时取一个药丸填脐内，7 天换药 1 次
展阳神丹
组成：人参 6 两，白芍 6 两，当归 6 两，杜仲 6 两，麦冬 6 两，巴戟天 6 两，白术 5 两，熟地 5 两，菟丝子 5 两，肉桂 3 两，牛膝 3 两，柏子仁 3 两，破故纸 3 两，龙骨 2 两（醋焠），琐阳 2 两，蛇床子 4 两，覆盆子 4 两，淫羊藿 4 两，驴鞭 1 具，人胞 1 个，蚯蚓 10 条，海马 2 对，附子 1 个，肉苁蓉 1 枝，鹿茸 1 具（照常制）。
主治：男子天生阳物细小，而不得子者。
用法用量：每日 5 钱，酒送下。但必须保养三月始验，否则无功。
制备方法：上药各为末，炼蜜为丸
女人不老之谜——回春丹
近来众多网友咨询如何调理月经量小，闭经，月经紊乱，延缓更年期的处方。这里收集的原方是北京协和医院专家郭巧玲老师的原创组方，本人于 00 年得到此方，由于此方为贵族用药，都是名贵中药才组方，一般的工薪阶层是吃不起的，本人为了使此方大众化，让更多的女士从中受益，在临床调试中让同药性的便宜药代替名贵贵药，经过数百次的调试，5 年的临床验证，终于得出了适合咱老百姓的用药方剂
主方：羚羊角粉 50 克改用山羊角粉 80 克，人胎盘粉 80 克改用羊胎盘粉 100 克，西洋参粉 50 克，藕粉 200 克，葛粉 200 克，大豆酮 10 克，西红花 20 克。加枣花蜜制丸。每丸 6 克，每天吃 3 次每次吃一丸。一月为一疗程，一般两个疗程就可以了。
方解
1、方剂中的山羊角，平肝熄风：入肝、心、肺经。主泻肝火，清心肺。肝主风，开窍于目而藏血，所以为平肝熄风之要药。可用予肝阳上亢，头目眩晕，及肝风内动，预防五官老化，.改善睡眠，消除失眠多梦的症状改善潮红出汗、心慌气急的症状调节血脂，血压，预防心血管疾病改善易烦躁激动、抑郁、惊恐、注意力不集中、记忆力减退等症状，使人精神状况明显好转
2、方中羊胎盘，补气养血，益精。用于虚损，劳热骨蒸，，盗汗遗精，神经衰弱，体虚等?调节月经紊乱．缓解疲劳，增强体力提高中老年人性生活质量，可增加阴道分泌物，使女性阴道变得润滑，增强阴道肌肉弹性。卵巢皮质柔软。有抗衰老的功效。
3、西洋参，对中枢神有经调节功，保护心血管系统，提高免疫力抗肿瘤，促进血液活力改善皮肤质量，使皮肤光润、细腻、柔滑、富有弹性，并消除皮肤的异常感觉。
4、藕粉，益血生肌：莲藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。故中医称其："主补中养神，益气力";可以改善皮肤弹性，可预防子宫癌、乳腺癌等妇科癌症
5、葛粉是从藤本植物葛根中提取出来的一种纯天然营养佳品，它具有清热解毒、生津止渴、补肾健脾、益胃安神、清心明目、润肠道便及醒酒等功能。其淀粉内含葛根素等黄酮类化合物有效成份。据医学记载，其淀粉对发汗解表、升阳散火、主消渴火热，骨火、项背拘痛、醒酒、除烦、尤其对糖尿病、心血管病、肠胃消化系统等疾病患者将是不可多觅最理想的强身养颜于一身的独特健康食品。
6、大豆酮滋养卵巢，双向调节补充女性雌激素分泌，加速新陈代谢，清除体内毒素沉积，有明显的润巢养颜、美容祛斑、延缓衰老和保持女人年轻态的作用。国内外科学家经大量实验

证明：女性在 35 岁以后就需要适量补充雌激素，而大豆异黄酮因其没有人工合成雌激素代用品，而成为最佳雌激素代用品。

7、藏红花的功效：活血化瘀，通经，在短时间内就可以打通冲任二脉。是月经恢复正常。增强体质长期工作压力，使体内防御能力下降，极易受病毒的侵害引发各种疾病。藏红花促进巨噬功能，消除细胞周围的"垃圾"，增强细胞的免疫功能，提高人体抵抗力，使健康生活无忧无虑。调神静气长时间工作使人心情烦闷、思维迟钝，是人体内（尤其是大脑）缺氧的表现。藏红花能及时促进人体血液循环的血氧供给，让用者保持思维敏捷、心态平衡，充满自信。调节内分泌色素在肌肤表面沉淀，是由内分泌失调引起的，令人烦恼、尴尬。藏红花可及时调节内分泌，消除因内分泌失调引发的色斑，恢复健康自信养颜美肤现代女性承受巨大的工作和生活压力，容易造成焦虑、不安、睡眠质量降低、血液粘稠度增加，使肉眼看不见的毛细血管淤塞，血流速度减慢，千万肌肤缺氧。严重时会因血液淤滞，色素沉淀，水分被挤出血管，导致肌肤因缺氧而失去自然光泽，肌肤表面出现色素沉淀的斑点。最大限度地发挥其活血耐缺氧的功效，明显发送血液微循环，让每一个细胞都得到充足的血氧、水分和营养，使体内每一个细胞充满活力，外表自然流露弹性肌肤、尽显细腻光泽。

改善更年期综合症在妇女绝经前后，由于卵巢功能减退，体内雌激素水平下降，引起各器官组织的功能调整不相适应，出现一系列病症，而用此方可以达到预防和治疗这类病症的目的。尤其对潮热汗出、头疼、头晕、心悸、失眠、忧郁、四肢麻木等证效果突出。对膝关节痛、肩关节痛、腰痛症状会出现好转，食欲增加，便秘改善。改善骨质疏松中老年女性骨质疏松发病率比例高：主要是由于卵巢功能衰退后雌激素水平的下降，破骨细胞活性增加造成的。此方可与破骨细胞上的雌激素受体结合，降低其活性，还有阻止破骨细胞酸的分泌，使骨质流失减少；此外增加强机体对钙的利用，增加骨密度，因此能增强其它补钙制剂的作用，使应症月经不调的女性：卵巢功能衰退会直接导致月经紊乱，此时女性易患各种妇科疾病，绝经期也会提前。皮肤衰老、身材走形的女性：皮肤发黄、斑点、皱纹增多、腰腹乳房松垮变形，是卵巢萎缩引起内分泌失调所造成的。

流产多的女性：流产对卵巢损伤严重，内分泌受到恶性干扰，体制变差，女性容易出现各种问题。卵巢或者子宫切除者

性冷淡妇女：性交干涩，性欲低下，缺乏性快感。

更年期女性：绝经相关症状，潮热、盗汗、睡眠障碍、疲倦、情绪不振、易激动、烦躁、轻度抑郁；有骨质疏松症或绝经后骨质疏松症，卵巢萎缩越来越快，症状越发明显！

绝经一年以内：泌尿生殖道萎缩，阴道干涩、疼痛、排尿困难、反复性阴道炎、尿道炎和膀胱炎、夜尿次数多、尿频和急迫性尿失禁；绝经前后妇女，卵巢干瘪，易患各种恶性疾病。

爱美注重保养的女性：可以祛斑、减少皮肤皱纹、增加皮肤弹性、细嫩皮肤、增加皮肤光泽，一个健康功能强大的卵巢，可以让女性保持一个年轻的身体，散发出十足的女人味。

服用 7 天：气血顺畅，卵巢皮质开始变得柔软，阴道湿润，弹性增加。精神饱满，月经改善，睡眠改善，大便通畅。

服用 15 天：气血充沛，卵巢得到充分滋养，面色红润，皮肤光滑，月经不调、痛经、白带、经期不适等症状减轻，潮红、潮热、出汗、头痛、心悸、心烦等隐性更年期症状减轻。

服用 30 天：卵泡生长得到促进，卵巢生命力延长，机体内分泌达到新的平衡，阴道炎症完全消失。明显感到阴道分泌物正常，神清气爽，皮肤光滑有弹性，性欲增强，骨密度增加，更年期综合症逐渐消失。

连续服用 3 个疗程：卵巢饱满有活力，内分泌保持平衡状态。绝经期推迟，衰老延缓，性生活质量提高。颈椎不适缓解、腰酸背痛、腿抽筋等症状减轻或消失，骨密度增加、机体免疫力增强。感觉精神饱满，心情愉悦，全面消除更年期症状。继续坚持服用卵巢持续得到滋养，内分泌持续保持正常态，推迟绝经期 10 年以上，更年期延缓到 55 岁以后。如果问女人最怕什么？

这个问题问一百个女人得到的也都会是同一个答案——"怕老"。衰老不仅会让女人失去昔日的靓丽、优美体态，还会让女人失去对自己、对爱情、对生活的自信。
女人如花，离不开气血的浇灌。"气血"是维持生命的源泉，更关系到女人一生的健康幸福。"气"在中医学上是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转和体内物质运输、传递、排泄的基本推动能源。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。
气血血对女人来说更加重要，气血充盈，则体态年轻，肌肤娇嫩，气血亏损，则提前衰老，魅力消散。尤其是更年期，更是女人一道坎，这边是女人，那头就是老女人啦。近来年，如果推迟绝经，平稳度过更年期成为女性的重要课题。
助功药"玄关丹"
贴肚脐的，可以在 4 个周期打通大小周天，不用苦练。
一，处方：白芍，附子，枸杞，云苓，五倍子，上药各 15 克，远志，石菖蒲，当归，川芎，丹参，桂枝，姜半夏，北五味，炮山甲，黄芪，朱砂，僵蚕，威灵仙，王不留行，川厚朴，上药各 10 克。
二，运用：以上药研成极细粉末备用，也可炼蜜为丸备用，睡觉或是站桩练内功前擦净肚脐，然后用稀疏纱布包裹 5 克左右药粉放入肚脐，如用药丸则无须包裹，接着上盖油纸（保持温度，也可不用）最后用胶布或膏药固定，此过程可以变通简化任其自然。每日运用一次，连续三日后，休息一天，反复进行，24 日为一周期，然后休息 7 天，接着进行第二周期。连续不少于 3 周期，期于时间利用空余经常按摩脐部，第一次用药最好在晚上 9--11 点时间开始进行。
注意：此药严禁内服。
绝好的助内功药方"玄精丹"
处方：熟地，山药，杜仲，巴戟天，肉苁蓉，菟丝子，木香，小茴，楮实子，菖蒲，怀牛膝，山茱萸，炒枣仁，砂仁，远志
用法：上药各等份研磨成细粉（带湿性的焙干），每日服用三次，每次 6 克左右（淡盐水送服）。
如果要练成蜜丸服用，上药加等量"阿胶"练制（这样做太麻烦了，虽然好吃，但浪费钱哦）
功效：增功激能，输活经络，补气养肾，滋阴壮阳（不要笑话我哦，气由肾生，没听过吗？），排毒养颜（服药初期你会发现尿色变黄，大便增多，这是体内毒素排除的好现象，不是肚子坏了）健体延年。一般来说，每种药 15--20 克就可以了，价钱大概也就 20--30 元，根据你自己的情况吃一段时间就可以了，长吃也可以啊，可以延年益寿。药虽不好吃，但是绝对没有副作用的，大家可以放心，药物也很好找，药店都有的买，很便宜。这个药方是本门的密传药方，对练内功的人来说是大有补益的。
助功药酒配方，此药方配合玄精丹使用效果最好。
处方：熟地，当归，黄芪，黑豆，木瓜，杞子，五加皮，巴戟，地骨皮，菟丝子，女贞子，牛膝，玉竹，上药各 30 克，杜仲，黄柏，车前子，肉苁蓉，白茯苓，骨碎补，上药各 24 克，红参，甘草，韭子，锁阳子，小茴香，上药各 15 克。
用法:上药一剂，研为末装入瓶内，用米酒浸泡，密封保存一月服用，每次 10 毫升，早晚服用，未婚者服用应酌减。
大补真元丹
【歌诀】
河车大造膝苁蓉 二地天冬杜柏从
五味锁阳归杞子 真元虚弱此方宗
【组成】紫河车一具、牛膝、淡苁蓉、天门冬、黄柏、五味子、锁阳、当归各七钱(各 21 克)、熟地黄二两(60 克)、生地黄、枸杞子各一两五钱(45 克)、杜仲一两(30 克)
【用法】共研细末,做丸如梧桐子大,每服三钱(9 克),

温开水送下。

【功用】补气养血,滋阴益阳。

【主治】真元虚弱,精血衰少,虚损劳伤。

【方析】气血精气不足为本方主证。阴阳两虚为其兼证。方用紫河车(即胎盘)补气、养血、益精,为君药。熟地黄、生地黄、当归滋阴养血,为臣药。天门冬、枸杞子清肺滋阴;杜仲、锁阳、牛膝、苁蓉温补肾阳,强壮筋骨,五味子滋肾涩精,敛肺止咳;黄柏清泻相火,为佐药。诸药相合,益气养血,阴阳双补,寒热并用,为大补真元之良方。

长服此丹，绝其欲，加强修内丹功，成不老地仙矣！对增加功力有极大的帮助，使你能更快打通经脉！此丹药的效果是非常的好！

七天丹药速通周天

蒙芎草：就是川芎，川芎，原名芎穹。常用于活血行气，川芎辛温香燥，走而不守，既能行散，上行可达巅顶；又入血分，下行可达血海。

古方，通周丹

桂枝 30 克 桃仁 30 克 藏红花 30 克 丹参 45 克 蒙穹草 30 克 麝香 0.5 克

从组方原理上看蒙穹草就是川芎。

千金翼方“正禅方”（打坐丸）

春桑耳 夏桑子 秋桑叶

上三味，等分捣筛。以水一斗煮小豆一升，令大熟，以桑末一升和煮微沸，着盐豉服之，日三服，饱服无妨。三日外稍去小豆。身轻目明无眠睡，十日觉运智通初地禅，服二十日到二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定。万相皆见，坏欲界，观境界，如视掌中，得见佛性。

女人获得诱人体香的五大秘方

体香方

1、美容效果：服用 30 天后，令身体甚至脚下均香。

组成药物：白芷，薰草，杜若，杜蘅，藁本等分。

制作方法：将上面 5 味药物研成细末，用白蜜和匀，做成梧桐子大小的药丸。

美容方法：每天早晨服 3 丸，晚上服 4 丸，用温开水送服。

2、 取香方

美容效果：服用 20 天后令身体及足下皆香。

组成药物： 白芷，薰草，藁本各等分。

制作方法：将上面 3 味药物共同研细，过筛为散，然后用蜜调药做成梧桐子大小的药丸。

美容方法：每次饭前服 3 丸，用米汤送下。

3、如意方 -香身术

美容效果：服用 20 天后既有效果，50 天后则身体共香，日用 100 天后衣服，床帐均有香气。

组成药物：甜瓜子，松树根及皮，大枣，炙甘草等分。

制作方法：将上面 4 味药物共同研细，储存。

美容方法：每次服几勺（约 6-9 克）每日服 3 次。

4、满口香方

美容效果：可以使身体及口香

组成药物：丁香 30 克，藿香，零零香，甘松各 60 克，白芷稍，香附，当归，桂枝，益智，槟榔，白寇各 40 克，麝香 5 克。

制作方法：将上述药物研成细末，用蜜调药做成梧桐子大小的药丸，备用。

美容方法：每次噙化 3-5 丸。

5，贵人挹汗香方

美容效果：可以绝汗臭。

组成药物：丁香 40 克，川椒 60 粒。
制作方法：先将丁香研成细末，川椒打碎，然后把两味药物混合拌匀，用绢袋盛装。
美容方法：佩戴于胸前。
胡必良治疗阳痿特效方
功能性和器质性阳萎如外无生殖器特殊病变者，用下药均能在一星期内获取显效。
药方组成：合欢花 30g、蛇床子 24g、夜交藤 30g、菟丝子 30g(酒炙)、仙灵牌 27g(酒炙)、仙茅 27 g (酒炙)、阳起石 24g(酒炙)、续断 30g(酒炙)、肉苁蓉 30g(蜜炙)、蜈蚣 24g(全虫不去头脚)。
上药研末，炼蜜为丸，每服 9 克，早晚各服一次，开水送下。
本人从医多年，所列药方已经多年临床验证，效果理想，疗效可靠，2---5 日为一疗程。(广西安新县漠川乡榜上村胡必良献方)
龙凤双乐丸
龙凤双乐丸配方：人参，鹿茸，茯神，故纸，淫羊藿，巴戟天，蒿本，牡蛎，海马，川断，海龙，补骨脂，沙苑子，杜仲，锁阳，覆盆子，远志，莲子；各 50 克。鹿血 25 克；核桃仁 200 克，广狗鞭，紫河车，海狗鞭各一具。党参，红参，蚕蛾公，韭菜子，首乌，枸杞，黄精，石斛，熟地，各 100 克，
制法：上药为末，制成丸。
服法：每天服丸药 10 克，若用于制酒，坚持少喝，每次服 100 至 200 克，
功效：此方乃清宫御方，具有激活细胞，延长寿命的远程效应，能从根本上调节，激化人体活力，平衡人体机能，增强人体素质，美容养颜，健脑生髓的高级保健精品，其补肾功能神效无比，
注释：肾为先天之本，后天之源，生命之核，蓬勃强盛的原动力，涉及男女老幼一生一世，肾亏者智力下降，发育羸弱，未老先衰，乃至生命早逝的连锁核反应，少年补肾活泼聪明，青年补肾力猛精神，中年补肾身强体盛，老年补肾百岁长命，男女补肾享尽天伦，父母补肾，家出三代精英。
使容貌嫩如花的验方
有人忧愁过度，未老先衰；有人劳累不堪，造成皱纹纵横，瘢痕点点。皂角三两，天花粉，零陵香，甘松，白芷各二两，磨成细粉，洗脸或洗澡时擦于皮肤，皮肤即会变得润滑白净，增添无穷魅力。
道家丹道辟谷方
1．绝粮方
黑豆四升，炒去皮；火麻子四升，煮捣为末。每服一合，水调下，日进三服。十日可断谷，冬夏不令寒热也。
2．辟谷丹方
贝母(去心)，宿蒸饼，各为末，等份。火焙丸，梧桐子大。
右每服三十丸，早晨冷水送下，忌食热物冷酒食。要解吃热汤一盏，或酒亦得任便食物。吃药了忌服草乌，药反之。
3．真人绝谷方
取巨胜二斗，大椒五升，去黑皮讫，合捣二物下蓰。初服五合，日三，浆水无在亦可。蜜丸服如鸡子一枚，日四，渐自不饥。
荒年亦可单服此药，便当绝谷。渴但饮水，勿食他物，食他物便饥也。能令气力百倍，寒暑不侵，百病悉愈，神仙自致。
4．真人绝谷饵巨胜法
取巨胜一斛，蒸令热气周达，便曝之一日，凡九蒸九晒，合用九日讫，捣下蓰，和以白蜜。服

如鸡子一枚，日三，久之食谷自少。服之百日，百病自愈。
若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天阴者皆须日出，用一斛加茯苓三斤合，捣蜜合。服如上法，得力益速，能补精髓，渐渐自不饥，渴则饮水。
5．入山终身不食方
用大豆十分，葳蕤三分，泽泻一分，飞英一分，藁本叶半分，凡五物治下蓰，和以枣脂，丸如李子。日吞三，食枣二十一枚，可终身无食。若无枣，常饮玉浆泉。
6．休粮方
以粳米、黍米、小麦、大豆、麻子各五合，豆熬而末之，共和白蜜一斤，煎一百沸。投冷水中，丸如李子，一顿吞净，此一剂可终身不饥。诸物皆各治之，唯熬豆耳。
7．长含枣核方
长生之道，常含一枣核，如儿乳汁，久久及液满口，三分咽二，余一口与炁俱入，名曰“还精”，周而复始如循环。
绝谷之时，五日小极头眩，须臾复止；十四日复头眩，须臾复止；二十一日之后炁定，欲食便食，不欲食自息。
绝谷之时，禁交接。可食少枣脯，饮酒无过一升。男女同法。
【注 1】：古代计量单位：石、斛、斗、升、合为容量单位。一石等于二斛；一斛等于五斗；一斗等于十升；一升等于十合。
统一换算(毫升)：1 石= 100000，1 斛= 50000, 1 斗 =10000, 1 升 = 1000，1 合 = 100。
【注 2】：蓰（拼音：xǐ），释义;五倍：倍～（数倍）。
【注 3】：葳蕤 wēi ruí，是一种药材，也叫玉竹，玉竹有节色淡黄，扁圆弯曲蠕虫样。功用是养阴润肺，益胃生津。用于肺胃阴伤，燥咳痰粘，舌干烦渴，或阴虚外感温邪，发热无汗，干咳咽痛等症。
【注 4】：飞英就是蒲公英。
辟谷符
老人开示： 这个辟谷法是虚云和尚传的。
当我们粮食断缺的时候，可以用来度饥，所以传给我们这样一个辟谷法，很好啊！就是念咒、画符，一面画一面念。画符的时候，要面向东方，用新笔、宣纸、新碗。画符时念的两句咒就是：三阴三阳加一点，点墨成丹辟谷符（长音），一面念一面画。这个符是一个绞丝边旁，这边一个 2 字，象阿拉伯数字 2 字。画七道，早上服三道，夜晚服四道。吃符时，要把符烧成灰，盛在杯子里，用冷开水送下去。送符时要念四句咒：“奉天济世受用符，点墨成丹辟谷符（长音）；开合阴阳能运气，真命来历用无虞。”一烧，就喝。早服三道，晚服四道，一共服七道符。连续服七天，七七 49 道符，以后就不要再服了。第一天，喝符时，难免有点饿，有点不习惯。可以吃一点大枣和柿饼， 7 天之后就不用再吃了，只喝冷开水就行了。这个很灵验！我们师兄弟当中他们就试验过，一个月，一点不要吃饭。将来恢复吃饭的时候，就要注意了。不要马上吃干饭，要喝流质。慢慢进步到半流质，再进步到吃饭。一下吃饭不行，肠胃受不了，所以要注意
像虚云大师不但高寿，而有神足通，还有分身术，这些神通当然跟他的高超见地有关。但是，不要忘了虚云大师长期辟谷于终南山，经过长期辟谷彻底清除了五脏积毒，方能打开气脉，深入禅定的。不但虚云大师辟谷，著名的弘一大师也辟谷。
凝神聚气丹方
配方：麝香 9 克、硫磺 3 克、吴茱萸 9 克、阳起石 9 克、干姜 6 克。
用法：上药共研为末，与练功初期取药末和蜜敷贴在丹田（贴肚脐和关元穴都可以），既可以达到内气即快有强集中贯注之效。
注：此外用药方勿内服（天然麝香很贵可考虑人工合成麝香代替）。

南怀瑾大师传的一个秘方：水火交感

南怀瑾大师传的一个秘方，无价之宝啊！ 道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊！所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温炙器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六、七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的。 肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

禅定方

唐代孙思邈的《千金翼方．养性》中提供了正禅方，据说有助于坐禅入定，应该就是南师提到的那个禅定方了。

正禅方。春桑耳、夏桑子、秋桑叶右叁味，等分捣筛，以水一斗煮小豆一升令大熟，以桑末一升如煮微沸，着盐豉服之，日三，饱服无妨，三日外稍去小豆，身轻目明无眠睡，十日觉远智通初地禅，服二十日至二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定，万相皆见，坏欲界观境界如视掌中，得见佛性。

韭菜籽粉加干姜粉比伟哥还强

1、韭菜籽、干姜 2 比 1 中药房有卖

2、二者打粉混合

3、白糖、葡萄糖各一包，主要用来味

配方比例：原粉 2 勺、白糖、葡萄糖各 1 勺，开水冲泡。

服用半小时后，明显脸部发热，胃发热，全身感觉有无比的热能，没有性环境下，JJ 不会硬的，昨晚实测的结果是：不知做了多久，没看时间，女友起身，拔出来就爬床上不动了，说好累，JJ 还硬的不行，后用冷水冲洗，恢复 ！

张氏伟哥灵胶囊

鹿茸 60 克、僵虫 60 克、黑附子 60 克、百仁 60 克、淫羊藿 60 克、蛇床子 60 克、肉苁蓉 60 克、 巴戟肉 60 克、仙茅 60 克、和服 20 克、蜈蚣 8 条、共计 570 克 共研末装胶囊，2 次/日 5 粒/次饭后服用！

一副即愈！不信你试试。

引神丹

可达到使内气即快又强地集中贯注之效。

处方：麝香９克，硫磺３克，吴茱萸９克，阳起石９克，干姜６克。

使用：上药共研成末，于练功时，取药末和蜜敷贴在欲需领气贯注之部位上。

内壮丸

功效：强壮筋骨，增力补气经络，调和气摁练功加速进展。

处方：当时１５０克，川牛膝１５０克，鱼鳔胶１５０克，豹骨４５０克（酥崐炙），枸杞子１５０克，川续断１５０克，补骨脂１５０克（盐水炒）菟丝子１５崐０克，沙苑疾藜４０克，蟹黄２６０克（炒）远志４８克，牡蛎５０克，人参１５克，黄芪２０克。

使用：以上诸药共研成细末，以蜜炼丸，每服９克（每丸可３克或９克为好），崐以练习前用

黄酒服下，再喝开水半碗即可行功。
引阳气下归丹田方
制附片 10 克，炙甘草 10 克，干姜 10 克，生龙骨 30 克，生牡蛎 30 克，白芍 20 克，山茱萸 30 克，黄豆 1 把
水煎服，日服两次。
适应症：高血压等阳气过升不降之人。从夏至一直服到立秋之时。
展筋丹
组成:鹿茸(黄酒炒)25 广三七 100 地鳖虫 150 螃蟹 150 藏红花 30 红花 150 制乳香 100 制没药 100 全虫 150 共 9 味
功效：行气止通，活血散瘀，舒筋消肿，去风镇痉，补髓强壮筋骨。
主治：骨折、脱位，筋肉闪挫，筋骨强硬，肌肉萎缩以及风湿关节炎，关节骨质增生，网球肘，肩关节周围炎，坐骨神经通，颈椎病等。
制用法：上药研末，或炼蜜为丸，成人每服散 3—5 克，丸 7---9 克，小儿按年龄酌减，以黄酒为引。说明：此方可按比例减少配制。
京万红软膏（京万红）
主要成分：生地榆 187.5g，地黄 187.5g，罂粟壳 187.5g，当归 187.5g，桃仁 187.5g，黄连 187.5g，木鳖子 125g，血余炭 125g，棕榈 125g，半边莲 125g，土鳖虫 125g，穿山甲 62.5g，白蔹 125g，黄柏 187.5g，紫草 125g，金银花 125g，红花 125g，生大黄 187.5g，苦参 125g，五倍子 187.5g，槐米 187.5g，木瓜 125g，苍术 125g，白芷 125g，赤芍 125g，黄芩 187.5g，胡黄连 125g，川芎 187.5g，虎杖 125g，栀子 125g，乌梅 187.5g，冰片 156.25g，血竭 125g，乳香 125g，没药 125g.麻油 12kg.蜂蜡 1.30kg。
京万红软膏是以"黄连解毒膏"、"生肌玉红膏"为基础，研制开发的一种外用油膏剂，具有活血解毒、消肿止痛、去腐生肌的功效。我在临床中用其治疗难以愈合创面，取得满意效果。
用法：首先用双氧水清理创面，然后用生理盐水冲洗，拭干后外敷京万红软膏，上覆消毒纱布，每天换药 1 次。换药时用消毒镊子轻轻提起涂布软膏的纱布块，这时可带出创面毛孔中的脓性分泌物，并用无齿镊子清除创面的小脓点，重新敷药直至痊愈。
京万红软膏可以治肛裂：先清洁局部，干后涂京万红软膏，每日大便后换药 1 次，一般用药 5~8 次后可获愈。
京万红系以地榆、栀子、大黄、没药、冰片等，采用现代科学技术而精制的一种外科特效药物。具有凉血、活血、消肿、止痛的功效。链霉索是从放线菌属的灰色链丝菌培养液中分离而得，其粉剂性质安定，效力持久，易溶于水，对大多数的革兰阳性菌和阴性菌都有抗菌作用。
京万红加链霉素可有效治疗烫伤
京万红系以地榆、栀子、大黄、没药、冰片等，采用现代科学技术而精制的一种外科特效药物。具有凉血、活血、消肿、止痛的功效。链霉索是从放线菌属的灰色链丝菌培养液中分离而得，其粉剂性质安定，效力持久，易溶于水，对大多数的革兰阳性菌和阴性菌都有抗菌作用。我们采用上述中西药物治疗烫伤收效较好，1986～1995 年，我院收治烫伤患者 46 例，均用京万红与链霉素纱布包扎法治疗，全部治愈，报告如下。
快乐散
快乐散"秘方出自宫廷内院，由名贵药材精制而成，对男女均有效果，对男性阳痿、早泄、举而不坚、精子数目少，女性阴冷无性趣，均有独特疗效。服用数天即见奇效，可大大提高性兴趣及性生活质量，且无任何副作用。
处方：肉苁蓉 30 克。山茱萸 30 克.生地 20 克。远志 50 克。蛇床子 15 克。五味子 15 克。防风 18 克。伏茯苓 18 克。牛漆 20 克。菟丝子 20 克。杜仲 20 克。韭菜子 15 克
[制作方法]：上药研为细末，密闭保存，防霉变等。

[使用方法]:每日口服二次,每次口服 10 克左右,若觉心烦即停药,或减半服。凡 30~80 岁男女均可服用,且可健体美容。

:服用 5 日,玉茎炽热;10～15 天,通体滑泽;25 天,手足温热;30 天性欲旺盛;35～40 天,真气朗然,面如桃花,身体温热不寒、记忆力增强。45 岁以下服一剂即可,60 岁以下服两剂,满 70 岁亦可以使用。

:凡男子五劳七伤、怕冷畏寒、阳痿不起、早泄、举而不坚、精少无力;女子阴冷兴趣、小便淋漓、时亦时黄、耳鸣、不思饮食、体虚、肾气不足,服之有独特疗效。健脾补髓、益阴阳、除风去冷,效果非凡,且可养颜美容,服药年龄不受限制,凡 30～80 岁均可对症用药。

至乐散

“至乐散”秘方出自宫廷内院,由名贵药材精制而成,对男性阳痿、早泄、举而不坚、精子数目少,女性阴冷无性趣,均有独特疗效。服用数天即见奇效,可大大提高性兴趣及性生活质量,且无任何副作用。

[处方]肉苁蓉 30 克、山茱萸 30 克、生地 20 克、远志 50 克、蛇床子 15 克、五味子 15 克、防风 18 克、茯苓 18 克、牛膝 20 克、菟丝子 20 克、杜仲 20 克、韭菜子 15 克。

[制作方法]上药研为细末,密闭保存,防霉变等。[使用方法]每日口服二次,每次口服 10 克左右,若觉心烦即停药,或减半服。凡 30~80 岁男女均可服用.且可健体美容。

安息香闻香起马方

真鸦片(一钱) 檀香(二钱) 毛香(二钱)麝香(五分) 风仙子(一钱)白颈蚯蚓(七条)蝼蛄(七个) 榆树皮(末一两)

上用黄雄狗肾拌匀,做成安息香点之,闻者皆举。

九灵丹

此药滋阴固肾,理脾清金,种子益寿。虚劳者至宝,药性和平,常宜服之。

一治灵龟不振,二治振而不实,三治实而不勇,四治勇而不威,五治威而不坚,六治坚而不久,七治久而精寒,八治寒而无子,九治有子不齐。

处方:白茯苓(要极坚浓者为末,水飞二次,去筋膜,用人乳浸晒,夜露七次焦干,二斛足)怀生地(肥大者,酒浸,蒸如黑漆,人乳浸,晒九次,晒干,一斛足)天门冬(肥大透明者,去心净,酒浸九次,晒干,一斛足)用黑铅十斛,炼至一斛,入桐油半斛,又炼至半斤,入雄黄一两,川椒五钱,附子一两,共为细末,同炼净,铅倾成圈子,用上好烧酒十斛,土茯苓、淫羊藿、雄黄、硫黄各二两,母丁香五钱,鸦片五钱,苁蓉、附子各二两,共为细末,同酒煮圈子,酒干为度,用麝香一匕用之。

春趣宜人膏药

处方:川附(一个,重一两六钱,切片) 巴戟天(二钱)肉桂(二钱)母丁香(一钱) 锁阳(二钱) 肉苁蓉(二钱,将米泔水浸去盐味) 荜茇(一钱五分) 吴茱萸(一钱五分)仙茅(一钱五分) 当归(二钱) 生地(三钱)。

制法:将麻油一斤,入十一味油内浸二日,煎枯,去渣后,入铅粉八两收成。后加鸦片、蟾酥、麝香、牛黄、龙骨,离火各加各二钱,将大红缎摊贴脐上。

一则延寿丹方

“以老年而商补法,鄙意以为唯董文敏所传延寿丹一方最为无弊。延寿丹者,思翁年登耄耋,服此神明不衰,须发白而复黑,精力耗而复强。”

——语出清代陆懋修《世补斋医书·老年治法》

延寿丹方:何首乌 2.25 千克,豨莶草 500 克,菟丝子 500 克,杜仲 250 克,牛膝 250 克,女贞子 250 克,霜桑叶 500 克,忍冬藤 120 克,生地 120 克,桑椹膏 500 克,黑芝麻膏 500 克,金樱子膏 500 克,旱莲草膏 500 克。

【用法】:将上 9 味研细末,合四膏和匀,酌加炼熟白蜜,捣丸。每服 9 克,每日 2 次。

【功用】补肝肾，益精血，强筋骨，乌须发。
【主治】肝肾不足，头晕眼花，耳鸣健忘，腰膝无力，四肢酸麻，夜尿频数，须发早白。现用于高血压病、动脉粥样硬化、冠状动脉硬化性心脏病属肝肾不足者。
注意事项:脾胃虚寒者不宜用。
药练轻功术
曰：轻功练就身如燕，跃上金鞍马不知。
方用：(中药) 茯苓、桂心各 150 克，研末，蜜糖制丸如手指大，日服三次，每次五丸，甜酒水冲服，三至五日见效。
潜阳封髓丹
组方如下：制附片 100 克；炙龟板 15 克；砂仁 10 克；炒黄柏 4－10 克；肉桂 15 克；细辛 6 克；骨碎补 15 克；白术 15 克；生龙牡各 20 克；紫石英 20 克；灸甘草 10 克。
制法：共研末为丸
从潜阳封髓丹的整个处方构成来看，始终抓住肾水虚寒、相火越位这一病机来温水潜阳，由于组方严谨，配合得当，此方在临床上取得了较好的治疗效果。 潜阳封髓丹除了针对上热下寒，诸窍上火明显，能有效地温肾水潜镇越位相火外，还可大量运用于临床内科诸多杂证。所谓疑难杂证，多于久病，治之不当或失治，波及多个系统的综合征，有器质性和功能性错杂的病理反应。对此，中医治疗一定要以治本为主，调整阴阳，以平为期。若仅注重标证的治疗或所谓对症处理，是难以从根本上扭转病机，收到远期疗效的。
潜阳封髓丹为代表的温水潜阳法正是要将这离位的先天乾之一阳重摄于水中，保证命门火深固秘藏于肾，以达到这“阴平阳密”的最佳生理状态。
男女交合精脱气绝
男女交合之际，乐极精脱而死者，切不可惊走下床。男脱者，则女以口哺送其热气；女脱者，则男以口哺送其热气。一连数十口呵之，则必悠悠然阳气重回矣。当此顷刻之间，生死交关，不但不可惊惧下床，且男女两阴俱不可扯脱，仍宜两相紧抱，下部交合，则气未脱绝，尚可救治。在死者不知相抱，全赖生者抱之，以口哺送气，送至气回而后止。此时送气之法，先须闭口，提丹田之气上来，尽力哺于口中，送下喉去，可以救垂绝于俄顷。此法男女皆宜知之也。迨阳气既回之后，再以人参附子汤灌之。若贫者不能得参，急用黄芪四两、当归二两、附子五钱，煎服亦有得生者。又男子精脱气绝者，用人抱起坐之，以人之口气呵其口，又恐不能入喉，急以笔管通其两头，入病人喉内，使壮盛女子呵之，不必皆妻妾也。此以人治人之法，虽死亦有得生者。
阴症伤寒【此男女交合不慎之病也。】
男女交合后，或外受风寒，或内食生冷等物，以致腹痛，男子肾囊内缩，妇人乳头内缩，或手足弯曲，紫黑，甚则牙紧气绝。此阴症伤寒也，又名夹色伤寒。男女皆有此症。急用砖烧红，隔布数层，在肚腹上熨之；或用老姜、生葱、生附子捣烂，和黄酒炒热熨之，或以此药趁热包裹肚腹，冷则复换，庶可免痛，且可救命。
又，男女交合后，阳物缩入，绞痛欲死者，亦名阴症伤寒也。急取本妇阴毛烧灰，水调服，并取洗阴户水饮之。此救急良方，不可嫌其污秽，以速为妙，迟则不救。姑存此说。
又方 胡椒四十粒、连须葱头四十九个，共捣成泥，加百草霜即锅底烟，烧草者佳一撮，再捣匀，分二处布摊，一贴脐上，一贴龟头，用线扎住，少顷即愈。又方 胡椒四十九粒、飞矾一钱、黄丹一钱，共研细末，以好酒和为丸。男置左手心，女置右手心，正对阴眼合之，紧紧按定，少顷腹内燥热，不可动摇，顷刻即愈。女人尤佳。
又方 用鸟枪火药二钱，研碎，滚水冲服，热酒尤妙，如得吐泻，即可回生。此症寒中三阴，命在顷刻，非此猛烈之药，驱寒回阳，不能急救。此药必以武营为佳，爆竹店之火药功缓无力。此方屡试屡验者也。

又方 白术三两 肉桂三钱 丁香 吴萸各一钱 水煎服，一剂而阴消阳回，不必再剂。此名荡寒汤。妙在独用白术之多，则腰脐之气大利，又得肉桂，以补命门之火，丁香、吴萸，止呕反厥，则阴寒之邪，自潜消矣。

给疮毒肿瘤搬家的古传秘方

疮若生在多骨处，或生在不宜手术之处，或肿瘤早期，可在未溃之时，用此法把它搬到骨少的地方，等破了再搬则无效。更应注意，向下搬容易，向上搬难。

此为新河县某疮科名医家传极秘之方。

处方：蜗牛四分，寸香二分，蟾酥二分。

用法：共为细末，用少许清水调之，用笔蘸此药水划道，将欲搬之疮圈住，接着圈再划一道，至欲搬到的地方，再用小针将此处轻轻刺破，点一点同样的药水，再用小膏贴住，一二日即从此处透出脓毒，其原疮处亦随之自消，此法虽简，效果惊人。

余曾用此法治疮无数，也曾用以治疗肿瘤，但需辨明病变病位的归经。循经而搬其效更佳。此法曾载于>一书，现与诸位同仁共享。

五八年，河北省动员民间名老中医贡献秘方，编集《中医集锦》，新河县郑氏疮科名医献出此方，收于该书。处方和用法都是原文，未作改动。

小弟弟长大的中药

用中药：黄芪 20 克，当归 15 克，黄精 20 克，锁阳 20 克，阳起石 20 克，鹿角霜 15 克，淫羊藿 15 克，巴戟天 15 克，北杞 20 克，白芍 15 克，枣皮 15 克，甘草 6 克。

效果很好，兄弟用了，现在发到网上面大家一起分享，祝弟弟小的早日长大。

接骨绝方【一剂即愈特效方】

配方及用法：骨碎补 25 克 祖师麻 15 克 当归身 25 克 制乳香 15 克 制没药 15 克血竭 10 克儿茶 6 克 自然铜 20 克 (醋淬 7 次研为细面) 地鳖虫 25 个 (研为细面)) 后两味药混合均匀另包冲服!!!

先将患者伤骨整理妥当 (复原),用小夹板固定不可移动,先将后两味药研为细面备用,再将前 7 味药慢火共煎浓缩液后冲服细面.

一般视病情轻重,轻症一剂见效,肿痛疼痛大减,2-3 剂即愈,重症一剂见效,肿痛疼痛大减,6-7 剂即愈!!!!!

注意：肠胃不好的病人,每剂药水煎 2-3 次混合均匀后,分 2-3 次服用,后两味研为细面的药可以一次冲服;肠胃好的病人,每剂药水煎 2-3 次混合均匀后,一次冲服细药面.

清宫全鹿回阳丸

出处：清太医院，此方专供皇帝享用，为肾科首方。

处方：人参一两，鹿茸，鹿鞭，鹿角，柏子仁，巫苁蓉各六钱，白术八钱，白敛五钱，桂心四钱，阳起石，附子各四钱，紫河车一个，枸杞子，淫羊藿四钱，熟地各四钱。

制法：炼蜜为丸。说明：本药药性纯阳，添精益髓，强身健肾，益命门之火，壮房中之事，对命门火衰，阴头寒冷，全身及四肢易冷，小便清长，纵欲过度之阳虚肾衰，阳萎，或举而不坚，或龟头举而不坚，或老人倒阳不举有特效。 方中茸，鞭，桂，附均属纯阳大补大热之品，如阴虚火旺，或患有高血压，心脏病，乃到痔疮之患者，切不可用，如果不明症状，有意一试者最好从少量开始，年轻人以少用为宜，有口干便燥现象者应停止用药，秋冬宜，夏天应不用为好。

服法：每日早晚饭前各服约三克，轻症白水，重症酒下。

禁忌：服药期间禁食萝卜，心情应开朗，不可困坐愁城。附注：如以前未服此药，或病情不重，或不明病情，若有意一试者，初次做四分之一份量即可，以免药不对症而化冤枉钱，假如做丸子嫌麻烦，就以药粉吞服亦可。

洞玄三海丸

处方：海狗肾一具，海狗鞭一条，海龙，阳起石，淫羊藿，覆盆子，海马各二两，人参三两，白

术，鹿茸，苁蓉，仙茅，茯苓，当归，蚕娥公各二两，熟地，黄耆各三两，远志，芍药各二两，川芎一两，麦冬三两，蛇床子，菟丝子，肉桂，甘草，柏子仁各二两附子五两，蛤蚧两对，紫河车两具，杜仲二两，巴戟，枸杞子各二两。 制法：炼蜜为丸。

说明：本方用药多达三十二味，安五脏，滋六腑，大补阴阳，添精益髓，强筋壮骨，凡肾掘，阳痿，性弱，性欲减退，不思房事，软而不举或举而不坚，虚弱无力，面黄肌瘦，食欲不振，身瘦想胖，以及老年人精力减退，小便不通，步履艰难，性欲丧失或倒阳，目眩，重听，头晕，眼花等症，服之莫不神效，有返老还童，延年益寿之功。常服可强精，驻颜。本丸与清宫全鹿回阳丸同属治肾亏，阳痿之专门治剂，其不同之处在于回阳丸着重于大补肾阳肾火，治地门火衰，小便清长，手中龟头寒冷之阳痿不坚，其效特速，其力较猛，本药剂不寒不燥，阴阳两补，水火共济，主要在于促进各生理机能的平衡，实为强身健体之良药，非局限于房事一端也，欲想从根本上强身健体，可服本丸，如求速效，且命门火衰者，刚非清宫全鹿， 回阳丸不为功，二方各有所主，不可混淆一谈。

服法：轻症每次约三至五克，重症六至十克，（最好根据实际情况调整用量）如志在保健，每晚临睡前服下一克即可，夏季一律白开水下，冬季酒下。

禁忌：服药期间绝对禁食萝卜，房事应禁绝（无病者用本丸保健者除外）直到身体完全康复后方可适度进行房事。

附注：本方乃洞玄子的杰作之一，本方乃根本治疗之剂，适应范围极广，病愈者无数，根据医案记载的两千余例病例，治愈率高达百分之八十。可谓有口皆碑，只可惜其中有些患者，病未愈及一战，旧病又告复发，惶恐而急呼此药无效后细察原因，这些朋友多因久旷之身，寂寞难耐，一旦兵精集中之时，便披挂阵左冲右突，一战，二战三战，长此沙场奔命，兵疲将损马瘦，焉有不败之理？盖“精气神”乃生命三宝，尤以精为贵，岂可挥霍无度，惜精才是健身之本。

阴道紧缩剂

配方：使用明矾 6-8、苦参 1-2、石榴皮 1-2。

制法：上述成分经筛捡晒干，制成 100 目细粉混合。

用法：取本发明 10 克，在 100 毫升摄氏 50 度的水中溶化洗之，1—10 分钟即达到理想效果。使阴道迅速明显地收敛紧缩。

助长口服液

组成：人参 5 克，紫河车 30 克，鹿角片 20 克，肉苁蓉 20 克，麦芽 30 克，砂仁 5 克。

功能：补肾健脾。

主治：胎怯，肾脾两虚证。

用法：每剂制成口服液 45ml，每次 1ml，1 日 3 次。自初生起，连服 1 月。

方解：胎怯是新生儿体重低下，身材矮小，脏腑形气均未充实的病证。经临床调查证实：胎怯患儿先天禀赋不足，病机为化源未充，濡养不足，五脏皆虚，又以肾脾两虚为共有证候特征。故提出治疗以补肾健脾为法，精选药物研制成助长口服液。其中人参大补元气，紫河车补肾填精，鹿角片补肾阳、通督脉，肉苁蓉温肾阳、益精血，麦芽运脾和胃消乳，砂仁行气宽中健胃。方中前四药通补气血阴阳，侧重补肾；后两味运脾开胃。全方共用，有先天之本和后天之本同调之功。

加减：若有呕吐加半夏、生姜和胃降逆；泄泻加苍术、山药燥湿健脾；腹胀加陈皮、木香；气息微弱加蛤蚧 补肾纳气；肢体不温加附子、鹿茸温补肾阳。

通淤煎散

首先贡献大家一个我经常用的方也是我以前密不传人的方，通淤散：蒲黄 2 姜黄 2 桃仁 2 琥珀 2 次。

附注：据本方后注明为葛洪真人传世之'助道之方'。若此记载为实，更是秘传真方，葛洪乃中医医家，练丹术而闻名古今。笔者按该方观察，此方为都气丸化裁，即六味地黄丸变化，通过

加减药味已形成新的功用，能滋补肾阴的同时又能扶肾阳、兼顾宁心、除烦、清热等作用，故久服可取效。笔者通过古田县大桥中心卫生院陈化就老中医师至该山区一位年逾百岁女寿星调研，发现她自年轻之时体质虚衰，常按其丈夫(老中医)拟六味地黄丸、知柏地黄丸为基础，加减其药，辨证论治，使她体质逐渐强壮，并且防治疾病，得以长寿而健康，能自理生活至今。可以旁证与本方相似化裁，故推荐按本方辨证治疗能获良效。

(三)当代气功师对药膳助功的经验

在气功界里，有少数气功师重视以药助功，而且获得效果，特别是练功者体弱之时，或病恢复期，选择中药弥补，按辨证施药，采取'四补'(补气、血、阴、阳)有偏重地选择。兹介绍当代气功师罗振斌先生的经验如下：

(1)疏通经络丸

组成：广木香、海缩砂、全瓜蒌、赤降香、人参、参三七、黄耆、熟地、小茴香、甘草各 3 克，灵芝草、红花、益智仁、陈皮、柏子仁各 6 克、全当归 15 克。

功用和适应症：理气活血、消除积滞、调整五脏，提高生理功能。适应于在练功中的气功态时，由于中药作用而拓宽脉幅，鼓动和加速气血流通，经络也逐渐疏通，为修炼上乘功法而提供良好条件。

制作方法：上述 16 味中药研末，蜜炼为丸如梧桐子大，每曰服 10 丸。

(2)辟谷净化散

组成：山药、莲肉(去皮心)、芡实(去壳)、白扁豆(去壳、炒)、绿豆(去壳、炒末)各 250 克，白粳米(炒黄)1000 克，薏米仁(去壳)360 克，小茴(炒)120 克。

功用和适应症：健脾消饥，身轻快行。适应于练功者练到一定程度会出现辟谷，服此方更能达到目的，更可净化人体。

制作方法：上药和粳米共八味，磨研为末，调匀，每曰 15 克，开水调服，3 曰后无饥渴感，百曰后身轻快行，绝谷。

(3)通灵药方

组成：预知子(去皮)、茯神(去木)各 15 克，远志(去心)、桂皮(去粗皮)各 0.3 克。

功用和适应症：通灵七窍，安神宁心。适宜开发人体特异功能之方药。

附注：古代张果老（八仙之一）常服杏仁方，开发出特异功能来，因为杏仁安五脏、补筋骨、添血髓、益精神、明目、聪耳等功能。据罗振斌气功师记载：服'通灵药方'一年后百病消除，二年强身目明，透视千里。

尾语：笔者综观古今练功修道者十分重视饮食养生，这是至关重要的，善于饮食、药膳之人，也会善于练功得效，不善于饮食、药膳者，就不善于练功修道。据《太平经》载：'守一之法，少食为根，真神好洁，粪秽气昏。故少食以通肠，亦其成道之人。'梁．陶宏景《养性延命录.服气疗病篇》云：'当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。'《抱朴子》养生诀：'若要长生，肠中常清，若要不死，肠中无屎。''行气大要，不欲多食'，否则'令人气强难闭'，内气强刚不柔，难以闭气练'胎息'。晋．张华云：'所食愈少，心开愈益'（即神清气爽，心智清明)，而'饮食多则气逆，百脉闭'，以致'气不行则生病'。《大成捷要》载：'盖腥荤之物，味主沉浊，食之，必致后天之气粗而难伏；香辣之物，性主轻浮，食之，必致先天之气散而不聚。'故练功者要忌食腥荤辛辣之味，宜素食之类药膳，此乃练功之基，不可忽视。

辅助练功药方

处方：熟地、当归、黄芪、黑豆、木瓜、杞子、五加皮、巴戟、地骨皮、菟丝子、女贞子、牛膝、玉竹 各 30 克;车前子、杜仲、黄柏、肉苁蓉、白茯苓、骨碎补各 24 克，鹿茸 20 克(无则用红参代替)，甘草、韭子、锁阳子、小茴香各 15 克。

泡酒 1 月，每早晚饮。

这个方子本人用过还不错，补而不躁。

行功药酒方
乳香10、没药10、三七10、红花5、玄胡10、郁金10、木香10、甲珠3克。
泡白酒一斤一周后使用，每晚服用三至五钱，用正骨水按筋络运行处涂抹然后再练功……你会收到意想不到的效果！ 对于初练和行气的效果非常显著！
练功通脉酒
当归20克，黄芪15克，沉香3克，桑寄生20克，全蝎15克，生龙骨15克，菟丝子20克，小茴香3克，木香6克，橘红9克，川断20克，虎胫骨6克，生地9克，秦艽9克，血竭15克，自然铜9克，红花12克，三棱15克，青皮12克，乳香9克，无名异9克，桃仁12克，莪术9克，白芍12克，牛膝20克，川乌12克，木瓜15克，麦冬18克，防风9克，栀子20克，鹿茸30克，人参30克，枸杞子60克，菊花30克，白凤仙花30克。
上药一剂，焙干共研粉碎，以好酒10斤浸泡一个月后可用。从练习排打功之日起，每日练功前服用15毫升，可以起到舒筋活络，畅通气血，轻身柔体，脉顺气从，强壮气力之功效。
霸王增力酒
鱼胶30克，肉桂15克，松节（炒）30克，五加皮30克，黄芪.全当归.木瓜.熟地.蒺藜.红花.牛筋草.巴戟.地骨皮.续断.牛膝.玉竹（酒炒）各90克，杜仲60克，骨碎补30克，白茯苓45克，牛血（干）60克，肉苁蓉30克，龟板30克，菟丝子30克，蟮骨30克，雀肉30克，乳香.没药各15克。
上药共研为细末，好酒浸泡，埋地下三个月之后，每日早晚服之，每次服9毫升。本方有补血生精，滋阴提神，壮腰健肾，增长气力的功效。
练功舒筋丹
主治：初练武功所致的腰酸腿疼，筋伤气滞，四肢拘挛，全身不适等。
方药：当回150克、红花150克、赤芍150克、木香50克、防风100克、舒筋草150克、木瓜150克、川牛膝150克、小茴香25克、白芷100克、陈皮50克、制马前子10克。
制法：以上11味药共研成细粉，黄米粉打糊制丸，如梧桐子大，凉干。成人每服6克，用黄酒送下。孕妇忌用。
练轻身功秘方
制川乌、制草乌、红花、当回、川大黄、续断、羌活、杜仲、制乳香、制没药、朱砂、自然铜、麻仁、五加皮、寄奴、茜草、血竭、牛膝、陈皮、骨碎补、破故纸、紫参、天葵、制土鳖虫、紫金丹各25克，研为细末，练功前服用，每服5克，黄酒冲服，服后功效明显。
老奴丸
老奴丸《仙佛合宗语录》称曹还阳老师授，此方出自陈希夷祖师，方勒于华山石碑。又名"老苍龙丹丸"，老翁返为童子之义也，歌日：
此药甚灵验，添精补肾堂。
去冷除风疾，扶经更起阳。
老成宜修合，秘密莫传扬。
服之保元炁，延寿永安康。
广木香五钱，制则用生姜佐者则效速，晒为末，及成丸后，以日晒，忌见火。
灯心草二钱，用草中新剥出者佳，制须以米粉作浆浆之，晒干为末，入水洗，澄净浮者，宜多制。
破故纸一两，油浸去皮，用麻油拌好，炒热去油，忌羊肉、芸苔菜。
核桃肉二两，去皮另研，拌故纸为一处，以此引故纸入肾。
牡蛎粉一两，用左边颀而大者佳，煅微红，采用中间如粉之处，四周坚硬者不用。
车前子一两，端阳时采，去净外衣，择实子，童便浸，炒干，勿伤火。
马蔺花一两，酒浸晒干。药店中无此药，生于泽畔，形同泽兰，气臭花紫，叶似兰，北人呼为

紫菊。若无此，则用泽兰，原是同种，而同治法。
草解一两，茎有刺根白者是，切片酒浸晒干，忌食牛肉。
韭菜子一两。
山茱萸肉一两，酒浸，去核用净肉。
桑螵蛸一两，三月无桑叶时采则易寻，晒干炙热。用生者则泄大肠，四川者大如拇指。遗精自出、房劳致小便利者，加而用之。
全蝎净身一两，去足尾及内土俱净，炒褐色。
母丁香一两。
紫梢花一两，本草无此种，昔秦州刘子，指池中水蒲草，心上有花，示子日："此花能兴阳起萎，为天下第一灵物。"乃做鞋。三棱蒲之花也，似柳花及菖蒲花者，更长大，此如大拇指三五寸长，无心无梗如蜡烛，梗在如蜡烛之下，一斤卖银一钱，用羊油酥炒为末。
肉苁蓉一两，酒洗去身外浮甲，劈出心内竹丝样膜筋，酥炙，忌铁勿犯。
远志二两，取去心用皮，以热甘草汤浸一宿，晒干用之，不去心令人闷，忌猪肉生葱冷水等物。
菟丝子二两，水洗去沙，酒浸，捣烂作饼，晒干为末。
蛇床子二两，去皮壳，取仁微炒。
白茯苓二两，纯白无赤筋者，研末入细白布袋，用水揉洗，取白粉以人乳拌蒸晒，又拌蒸九次更妙。
灵仙皮二两，即淫羊藿，五月采用茎叶，叶似小豆叶而圆薄，细亦坚，叶四边有花刺，用镊去净而切，以羊脂拌切，每斤用羊脂四两，炒服尽为度。
巴戟天二两，用肉厚连珠中间者佳，击碎者虽紫又有微白糁而粉色者真，酒浸一宿，晒干用。
八角回二两，盐酒拌湿炒。
当归全二两，去芦苗，酒浸蒸。
沉香七钱，咀而柔软而自卷名黄腊沉香为妙，必烧试而油多者真，市店皆以烂床板充，鲜有真者。用之只宜风吹干，忌用火，伤性无功。
干漆二两(此不必多，五钱可也，再多不过一两)，用漆桶盖上自干者，状如蜂巢孔孔相属者佳，辛温有毒，炒去烟，指捻成末，炒热者无毒，生者损肠胃，畏蛋忌油盐。
熟地黄五两(曾用六两)，先以蜜和匀，后入众药。
大黑蜘蛛七个，性微寒有毒，腹大而黑色者为佳，方可食，七夕时取之，以此时多出在外网，故易取也，有奇功，腹内有苍黄浓者为真雷公，去头足，研如膏人药内，治疝偏疼，肾子个上个下，大人小儿受湿者，皆有此疾(此味伤其七生，可不必用。若肾子无个上个下之症，亦不必用，曾不用亦妙)。
共二十八味，制完为末，只有四十两四钱，二斤半数。用生蜜四十两，与药等，将蜜炼至滴水成珠，只三十两为准，每斤要炼十二两，和药时加清水十两，凑足四十两。每炼药十二两，必要凑水四两，足成一斤，则为丸易晒干。和药捣千杵，丸如梧子大，准有四斤半丸。每服温酒下三十丸，空心或临卧每日一服，七日见效。
太虚极弱而阳久绝者，五十丸更妙，半日见效。如少壮或连服半月，又隔三日五日，再服半月一月亦可。或在蒲团上催功之时，连服不间断更妙。
此方之妙无穷，盖药非劫性，又非偶用而暂效者，乃平常逐日所服。能养元神，补元精元炁，坚其骨，补其血与髓，则颈项背腰，坚硬如铁柱，坚其肾，利其精，则益生子，无凡情欲事者亦可用，其功胜膏散涂贴者万倍。顺用之，足以助生人之道；逆用之，足以助仙圣之道。利益无量，大哉服食丹药之一方也，其能返老还童也犹如此。倘中年少年有服此，或疑其略热，外加炙甘草三四钱，黄柏二三钱，少滋肾阴亦可。
[按语]
据原方记载："此方成都府崔磨去无子，欲服此药，修合未服，而崔先已卒。有老奴七十之上，

腰脚疼痛，曲脊而行，褚氏与此药服之，其老奴语褚氏曰：自服此药，深有灵验，诸病悉痊，房事如少壮之人。于是与褚氏通，后有孕。一日褚氏事显，其家母视之，切究其由，得其道，打死老奴。多试有效，故名老奴丸"。这是老奴丸方名之由来。

蜘蛛别名次蠹、蝃蝥、社公等，为圆网蛛科动物大腹圆网蛛等的全虫，味甘性寒，入足厥阴肝经，功能祛风解毒，行瘀消肿，在此方中用之以祛肝经之风。荜澄茄别名荜澄茄子，为胡椒科植物荜澄茄或樟科植物山鸡椒的果实，主要产于蝙尼西亚、马来半岛、印度、印度洋群岛等地，味辛性温，入脾肾两经，目前临床上主要作为温脾暖肾、健胃消食药使用。《滇南本草》尚称它能"暖腰膝、壮阳道，治阳痿"。在此方中主要用之以温暖脾肾，兴助阳道。

马蔺花又名剧荔花、蠡草花、马楝花等，为鸢尾科植物马蔺的花，功能清热利湿，疏通经络。紫梢花又名紫霄花，为淡水海绵科动物脆针海绵的干燥群体，味甘性温，功能益阳秘精。

干漆为漆树科植物漆树的树脂，经加工后的干燥品，辛温有毒，《本草纲目》谓其"辛温无毒"。目前临床上主要将其作为活血化瘀、消积杀虫药使用，但古人常用其作为抗衰防老及强壮药使用，如《神农本草经》称其"主绝伤补中，续筋骨，填髓脑，安五脏，五缓六急，风寒湿痹，久服轻身耐老。"《抱扑子》也记载："服之通神长生。"

方中用破故纸、胡桃肉、肉苁蓉、菟丝子、紫梢花、韭子、蛇床子、巴戟天、荜澄茄、母丁香、沉香、八角茴香以温肾助阳；山茱萸、熟地黄、桑螵蛸、牡蛎、龙骨以滋肾涩精；当归养血活血；白茯苓、远志益智安神；蜘蛛祛风行瘀，解毒消肿；全蝎祛风镇痉，通络解毒；灯心、车前子、马蔺花、木通利湿祛邪；萆薢祛逐风湿。

原方称"此药专兴阳事"，说明它是以治疗阳事痿弱为主的专方。中医认为肾开窍于二阴，如肾之精气亏虚，不能充养前阴，则宗筋弛缓，阳事不兴；肝之经脉绕于阴器，如邪阻肝经，精气不能达于宗筋，亦可造成宗筋失养而弛废不用，本方药不仅可以温助肾阳，而且可以滋肾强精，兼能祛肝经风湿诸邪，疏通经脉，故有兴助阳事之功。因肾为人之先天之本，本方药功在补肾，故亦可起到抗衰防老、延年益寿作用，适宜于中老年人精亏阳衰、虚耗风湿、阳痿不举、腰脚疼痛者服用。本方虽为阴阳双补之剂，但重在温肾助阳，所以阴虚或素有阳热者应当忌用。有些人是先补阴后补阳，有些人先补阳后补阴，有些人可以阴阳双补，重在辨证。

道家药法三绝

道药是我国中草药中的宝中之宝，其效不但是能治病，而且对练功的功力进展有不可估量的效果。

一、轻身秘方

处方：茯苓、桂枝、灵芝各 150 克；杞子、黄精、莲花各 100 克；西红花 2 克。

服法：将上药装入 6 斤白酒坛内，密封口，埋入地下 30 天后取出，每日早饭前服一小杯，使人全身气血充盈，身轻如燕，纵跳如飞。

二、通周天方

处方：红参 4 克；鹿茸 3 克、雪莲、西红花、何首乌各 30 克。

服法：将上药研末炼蜜为丸，每丸 9 克，常服使人体经络通畅，气血充盈，力大无穷，身轻如燕，行走如飞。

三、身体放香方

处方：小米 150 克，大红枣 9 个，玫瑰花 9 克、麝香 0.6 克。

服法：将上药与小米同煮熟，当早饭食用 49 日，即会感觉记忆倍增，身体透出丝丝清香，可健五脏养大脑，思维、反应灵敏。

培补归元丹

处方：菟丝子 12 克，熟地 15 克，牛膝 12 克，肉苁蓉 12 克，五味子 10 克，锁阳 10 克，当归 12 克，黄芪 15 克，紫河车 10 克，枸杞子 10 克，甘草 10 克。

培补归元丹治久患眩晕一例

患者，女，55 岁。2007 年 11 月 28 日初诊。患者久患眩晕，时发时愈，曾在当地某医院治疗，屡治不效，故寻余求诊。症见头晕目眩、如坐舟车，虽卧床上，仍感头旋地转，耳鸣如蝉，胸闷泛恶，心悸气短，腰背皆痛，膝胫酸楚，不思饮食，语声低微，卧寐少动，大便不固，小便频数，淋漓不禁，面色晦暗无华，失眠健忘，舌质暗淡，舌苔白，微腻，脉虚细。辨证：精髓不足，真元亏损。治法：填精补髓。处方：菟丝子 12 克，熟地 15 克，牛膝 12 克，肉苁蓉 12 克，五味子 10 克，锁阳 10 克，当归 12 克，黄芪 15 克，紫河车 10 克，枸杞子 10 克，甘草 10 克。

二诊：上方连服 6 剂，已能起坐行走，眩晕耳鸣仍有阵发，心悸已止，气息渐平，腰背痛减，食欲大增，精神转佳，二便已固，唯睡眠欠安，质淡红，舌苔薄白，脉缓弱，仍用上法去锁阳加养心安神之酸枣仁 15 克。

三诊：诸症基本与二诊相同，仍按上方继服 12 剂，诸症消失。精不足者补之以味，方中紫河车为补肾益精、滋养肝肾、大补气血精液之要品；地黄填补肾中真阴，配合当归补血；牛膝、枸杞子补益肝肾，强健腰膝；锁阳、肉苁蓉、菟丝子补肾益精，壮肾中命火；五味子、黄芪同用敛肺、补肺。诸药合用，共奏填精补髓、纳气归根之功。

按：填精补髓一法，实为培补先天而设，过度劳累、或饥或饱，以及失眠惊恐、房事不节等等，皆可耗伤肾中精气，阴损及阳，迁延日久，而至精髓不足，下元虚惫，则可导致眩晕证的发生。《灵枢·海论》说："髓海不足，则脑转耳鸣。"《灵枢·五癃津液别篇》又说："髓液皆减而下，下过度则虚，虚故腰背痛而胫酸。"由此可见，肾中精气不足，是虚性眩晕证的重要病机，故在治疗上应以益肾填精为要。

此丹房事后服用对男人更好、更妙。

绝密固元散

40 岁后男性一定要服的补精秘方--固元散

鹿茸是很多男性经常服用的一味壮阳的药，它可以温肾壮阳。

但我觉得鹿茸这味药的药力迅猛了些。它就像一匹烈马，鹿茸用得好，助阳气、通血脉、温气血，而且无往不开，无往不利，是一匹千里良驹；但用不好了，它反而会横冲直撞，造成气血逆乱，很容易透支人的体力。

那要如何驾驭鹿茸这匹烈马呢？一定要记住，鹿茸 1 份，紫河车 3~5 份，加田七 2 份，再加 1/2 份紫石英，琥珀 1 份。然后，你把这些药材一起碾成粉末，装在 0 号胶囊（药店有卖）里服用。每次睡前吃 1~2 颗，用温酒送服。如果实在是阳痿比较厉害的人，早晚各吃 1 次。这些中药配在一起，可以强精壮骨，宁心安神，对于精神不振、心慌气短、体力不支的人有着非常好的调补作用。

这是男士 40 岁之后保养的绝密配方。我是从一位武术大师那儿得到这个方子的，据说他们家已经用了四五百年。那位老师现在已经 100 多岁了，整个体格仍然非常强壮。但是，40 岁以下的年轻人就不要吃这个方子了，因为你的精气还很充足，不需要这么有意地去补。

在使用鹿茸的时候，你还要注意几个问题。

1.上等的鹿茸，每天的用量不应该超过 0.5 克。吃得太多的话，它会反过来透支体力，动用生命之本，如出现上火、性格急躁、掉头发，并诱发心脑血管疾病、手抖等病。这就是因为阳气太过了，动了肝血。

2、虽然我在这个方子里提到了鹿茸，但是我不主张单独用鹿茸来养生，因为鹿茸的药性很难把握。除非是碰到懂行的大夫，他告诉你怎么去调配，否则你不要轻易用鹿茸。这一点我要重点说明一下，如果你要用鹿茸，那么可以用我介绍的这个温和办法，或到医院请中医师调配处方。

一个祖传补肾生精方：

药方：红参 10 克. 麦冬 15 克. 五味子 10 克. 熟地黄 15 克.当归 12 克. 熟附片 12 克.

方法：水煎服，日一剂。

功效：补肾生精，扶阳养阴。
主治：男人房事疲倦，腰腿无力，眩昏无神。
此乃祖传秘方，百发百中。
培元丹
修真教派中，门中长辈给初入门弟子固体培元所用丹药，可以祛除体内杂质，疏通经络，为弟子的修行打下良好基础。
大致配方为：熟地，当归，人参，黄芪，牛黄，首乌，七叶灵芝，不死草，太阳花等。其他种类药物组成：藿香1两6钱，赤苓6钱，清夏4钱，柴胡8钱，苏叶8钱，木瓜6钱，白芷4钱，广皮8钱，檀香6钱，扁豆6钱，三仙2两，木通4钱，泽泻6钱，竹茹6钱，山药9钱，砂仁4钱，白术8钱（土炒），甘草4钱，木香4钱，川连4钱
彭祖接命丹
功用：暖丹田，助两肾，添脑髓，却病久固，返老还童，延年益寿
药物：大附子1个（重约69或48克），甘草60克，甘遂60克，麝香0.9克，烧酒2斤。
制法：先将大附子切成薄片，用纱布包裹，再将甘草、甘遂共捶碎。然后将上3味药放入烧酒中共浸半日，用文武火煮，以酒干为度，旋即取起附子待用，并把甘草、甘遂去掉不用。最后把附子片与麝香共捶千下至极融烂程度，做成2个药丸，阴干，备用。
用法：临用时取一个药丸填脐内，7天换药1次
展阳神丹
组成：人参6两，白芍6两，当归6两，杜仲6两，麦冬6两，巴戟天6两，白术5两，熟地5两，菟丝子5两，肉桂3两，牛膝3两，柏子仁3两，破故纸3两，龙骨2两（醋焠），琐阳2两，蛇床子4两，覆盆子4两，淫羊藿4两，驴鞭1具，人胞1个，蚯蚓10条，海马2对，附子1个，肉苁蓉1枝，鹿茸1具（照常制）。
主治：男子天生阳物细小，而不得子者。
用法用量：每日5钱，酒送下。但必须保养三月始验，否则无功。
制备方法：上药各为末，炼蜜为丸
女人不老之谜——回春丹
近来众多网友咨询如何调理月经量小，闭经，月经紊乱，延缓更年期的处方。这里收集的原方是北京协和医院专家郭巧玲老师的原创组方，本人于00年得到此方，由于此方为贵族用药，都是名贵中药才组方，一般的工薪阶层是吃不起的，本人为了使此方大众化，让更多的女士从中受益，在临床调试中让同药性的便宜药代替名贵贵药，经过数百次的调试，5年的临床验证，终于得出了适合咱老百姓的用药方剂
主方：羚羊角粉50克改用山羊角粉80克，人胎盘粉80克改用羊胎盘粉100克，西洋参粉50克，藕粉200克，葛粉200克，大豆酮10克，西红花20克。加枣花蜜制丸。每丸6克，每天吃3次每次吃一丸。一月为一疗程，一般两个疗程就可以了。
方解
1、方剂中的山羊角，平肝熄风：入肝、心、肺经。主泻肝火，清心肺。肝主风，开窍于目而藏血，所以为平肝熄风之要药。可用予肝阳上亢，头目眩晕，及肝风内动，预防五官老化，.改善睡眠，消除失眠多梦的症状改善潮红出汗、心慌气急的症状调节血脂，血压，预防心血管疾病改善易烦躁激动、抑郁、惊恐、注意力不集中、记忆力减退等症状，使人精神状况明显好转
2、方中羊胎盘，补气养血，益精。用于虚损，劳热骨蒸，，盗汗遗精，神经衰弱，体虚等?调节月经紊乱．缓解疲劳，增强体力提高中老年人性生活质量，可增加阴道分泌物，使女性阴道变得润滑，增强阴道肌肉弹性。卵巢皮质柔软。有抗衰老的功效。
3、西洋参，对中枢神有经调节功，保护心血管系统，提高免疫力抗肿瘤，促进血液活力改善皮肤质量，使皮肤光润、细腻、柔滑、富有弹性，并消除皮肤的异常感觉。

4、藕粉，益血生肌：莲藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血，增强人体免疫力作用。故中医称其"主补中养神，益气力";可以改善皮肤弹性，可预防子宫癌、乳腺癌等妇科癌症

5、葛粉是从藤本植物葛根中提取出来的一种纯天然营养佳品，它具有清热解毒、生津止渴、补肾健脾、益胃安神、清心明目、润肠道便及醒酒等功能。其淀粉内含葛根素等黄酮类化合物有效成份。据医学记载，其淀粉对发汗解表、升阳散火、主消渴火热，骨火、项背拘痛、醒酒、除烦、尤其对糖尿病、心血管病、肠胃消化系统等疾病患者将是不可多觅最理想的强身养颜于一身的独特健康食品。

6、大豆酮滋养卵巢，双向调节补充女性雌激素分泌，加速新陈代谢，清除体内毒素沉积，有明显的润巢养颜、美容祛斑、延缓衰老和保持女人年轻态的作用。国内外科学家经大量实验证明：女性在 35 岁以后就需要适量补充雌激素，而大豆异黄酮因其没有人工合成雌激素代用品，而成为最佳雌激素代用品。

7、藏红花的功效：活血化瘀，通经，在短时间内就可以打通冲任二脉。是月经恢复正常。增强体质长期工作压力，使体内防御能力下降，极易受病毒的侵害引发各种疾病。藏红花促进巨噬功能，消除细胞周围的"垃圾"，增强细胞的免疫功能，提高人体抵抗力，使健康生活无忧无虑。调神静气长时间工作使人心情烦闷、思维迟钝，是人体内（尤其是大脑）缺氧的表现。藏红花能及时促进人体血液循环的血氧供给，让用者保持思维敏捷、心态平衡，充满自信。调节内分泌色素在肌肤表面沉淀，是由内分泌失调引起的，令人烦恼、尴尬。藏红花可及时调节内分泌，消除因内分泌失调引发的色斑，恢复健康自信养颜美肤现代女性承受巨大的工作和生活压力，容易造成焦虑、不安、睡眠质量降低、血液粘稠度增加，使肉眼看不见的毛细血管淤塞，血流速度减慢，千万肌肤缺氧。严重时会因血液淤滞，色素沉淀，水分被挤出血管，导致肌肤因缺氧而失去自然光泽，肌肤表面出现色素沉淀的斑点。最大限度地发挥其活血耐缺氧的功效，明显发送血液微循环，让每一个细胞都得到充足的血氧、水分和营养，使体内每一个细胞充满活力，外表自然流露弹性肌肤、尽显细腻光泽。

改善更年期综合症在妇女绝经前后，由于卵巢功能减退，体内雌激素水平下降，引起各器官组织的功能调整不相适应，出现一系列病症，而用此方可以达到预防和治疗这类病症的目的。尤其对潮热汗出、头疼、头晕、心悸、失眠、忧郁、四肢麻木等证效果突出。对膝关节痛、肩关节痛、腰痛症状会出现好转，食欲增加，便秘改善。改善骨质疏松中老年女性骨质疏松发病率比例高：主要是由于卵巢功能衰退后雌激素水平的下降，破骨细胞活性增加造成的。此方可与破骨细胞上的雌激素受体结合，降低其活性，还有阻止破骨细胞酸的分泌，使骨质流失减少；此外增加强机体对钙的利用，增加骨密度，因此能增强其它补钙制剂的作用，使应症月经不调的女性：卵巢功能衰退会直接导致月经紊乱，此时女性易患各种妇科疾病，绝经期也会提前。皮肤衰老、身材走形的女性：皮肤发黄、斑点、皱纹增多、腰腹乳房松垮变形，是卵巢萎缩引起内分泌失调所造成的。

流产多的女性：流产对卵巢损伤严重，内分泌受到恶性干扰，体制变差，女性容易出现各种问题。卵巢或者子宫切除者

性冷淡妇女：性交干涩，性欲低下，缺乏性快感。

更年期女性：绝经相关症状，潮热、盗汗、睡眠障碍、疲倦、情绪不振、易激动、烦躁、轻度抑郁；有骨质疏松症或绝经后骨质疏松症，卵巢萎缩越来越快，症状越发明显！

绝经一年以内：泌尿生殖道萎缩，阴道干涩、疼痛、排尿困难、反复性阴道炎、尿道炎和膀胱炎、夜尿次数多、尿频和急迫性尿失禁；绝经前后妇女，卵巢干瘪，易患各种恶性疾病。

爱美注重保养的女性：可以祛斑、减少皮肤皱纹、增加皮肤弹性、细嫩皮肤、增加皮肤光泽，一个健康功能强大的卵巢，可以让女性保持一个年轻的身体，散发出十足的女人味。

服用 7 天：气血顺畅，卵巢皮质开始变得柔软，阴道湿润，弹性增加。精神饱满，月经改善，

睡眠改善，大便通畅。

服用 15 天：气血充沛，卵巢得到充分滋养，面色红润，皮肤光滑，月经不调、痛经、白带、经期不适等症状减轻，潮红、潮热、出汗、头痛、心悸、心烦等隐性更年期症状减轻。

服用 30 天：卵泡生长得到促进，卵巢生命力延长，机体内分泌达到新的平衡，阴道炎症完全消失。明显感到阴道分泌物正常，神清气爽，皮肤光滑有弹性，性欲增强，骨密度增加，更年期综合症逐渐消失。

连续服用 3 个疗程：卵巢饱满有活力，内分泌保持平衡状态。绝经期推迟，衰老延缓，性生活质量提高。颈椎不适缓解、腰酸背痛、腿抽筋等症状减轻或消失，骨密度增加、机体免疫力增强。感觉精神饱满，心情愉悦，全面消除更年期症状。继续坚持服用卵巢持续得到滋养，内分泌持续保持正常态，推迟绝经期 10 年以上，更年期延缓到 55 岁以后。如果问女人最怕什么？这个问题问一百个女人得到的也都会是同一个答案——"怕老"。衰老不仅会让女人失去昔日的靓丽、优美体态，还会让女人失去对自己、对爱情、对生活的自信。

女人如花，离不开气血的浇灌。"气血"是维持生命的源泉，更关系到女人一生的健康幸福。"气"在中医学上是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转和体内物质运输、传递、排泄的基本推动能源。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。

气血血对女人来说更加重要，气血充盈，则体态年轻，肌肤娇嫩，气血亏损，则提前衰老，魅力消散。尤其是更年期，更是女人一道坎，这边是女人，那头就是老女人啦。近来年，如果推迟绝经，平稳度过更年期成为女性的重要课题。

助功药"玄关丹"

贴肚脐的，可以在 4 个周期打通大小周天，不用苦练。

一，处方：白芍，附子，枸杞，云苓，五倍子，上药各 15 克，远志，石菖蒲，当归，川芎，丹参，桂枝，姜半夏，北五味，炮山甲，黄芪，朱砂，僵蚕，威灵仙，王不留行，川厚朴，上药各 10 克。

二，运用：以上药研成极细粉末备用，也可炼蜜为丸备用，睡觉或是站桩练内功前擦净肚脐，然后用稀疏纱布包裹 5 克左右药粉放入肚脐，如用药丸则无须包裹，接着上盖油纸（保持温度，也可不用）最后用胶布或膏药固定，此过程可以变通简化任其自然。每日运用一次，连续三日后，休息一天，反复进行，24 日为一周期，然后休息 7 天，接着进行第二周期。连续不少于 3 周期，期于时间利用空余经常按摩脐部，第一次用药最好在晚上 9--11 点时间开始进行。

注意：此药严禁内服。

绝好的助内功药方"玄精丹"

处方：熟地，山药，杜仲，巴戟天，肉苁蓉，菟丝子，木香，小茴，楮实子，菖蒲，怀牛膝，山茱萸，炒枣仁，砂仁，远志

用法：上药各等份研磨成细粉（带湿性的焙干），每日服用三次，每次 6 克左右（淡盐水送服）。如果要练成蜜丸服用，上药加等量"阿胶"练制（这样做太麻烦了，虽然好吃，但浪费钱哦）

功效：增功激能，输活经络，补气养肾，滋阴壮阳（不要笑话我哦，气由肾生，没听过吗？），排毒养颜（服药初期你会发现尿色变黄，大便增多，这是体内毒素排除的好现象，不是肚子坏了）健体延年。一般来说，每种药 15--20 克就可以了，价钱大概也就 20--30 元，根据你自己的情况吃一段时间就可以了，长吃也可以啊，可以延年益寿。药虽不好吃，但是绝对没有副作用的，大家可以放心，药物也很好找，药店都有的买，很便宜。这个药方是本门的密传药方，对练内功的人来说是大有补益的。

助功药酒配方，此药方配合玄精丹使用效果最好。

处方：熟地，当归，黄芪，黑豆，木瓜，杞子，五加皮，巴戟，地骨皮，菟丝子，女贞子，牛膝，玉竹，上药各 30 克，杜仲，黄柏，车前子，肉苁蓉，白茯苓，骨碎补，上药各 24 克，红参，甘

草，韭子，锁阳子，小茴香，上药各 15 克。
用法:上药一剂，研为末装入瓶内，用米酒浸泡，密封保存一月服用，每次 10 毫升，早晚服用，未婚者服用应酌减。
大补真元丹
【歌诀】
河车大造膝苁蓉 二地天冬杜柏从
五味锁阳归杞子 真元虚弱此方宗
【组成】紫河车一具、牛膝、淡苁蓉、天门冬、黄柏、五味子、锁阳、当归各七钱(各 21 克)、熟地黄二两(60 克)、生地黄、枸杞子各一两五钱(45 克)、杜仲一两(30 克)
【用法】共研细末,做丸如梧桐子大,每服三钱(9 克),
温开水送下。
【功用】补气养血,滋阴益阳。
【主治】真元虚弱,精血衰少,虚损劳伤。
【方析】气血精气不足为本方主证。阴阳两虚为其兼证。方用紫河车(即胎盘)补气、养血、益精,为君药。熟地黄、生地黄、当归滋阴养血,为臣药。天门冬、枸杞子清肺滋阴;杜仲、锁阳、牛膝、苁蓉温补肾阳,强壮筋骨,五味子滋肾涩精,敛肺止咳;黄柏清泻相火,为佐药。诸药相合,益气养血,阴阳双补,寒热并用,为大补真元之良方。
长服此丹，绝其欲，加强修内丹功，成不老地仙矣！对增加功力有极大的帮助，使你能更快打通经脉！此丹药的效果是非常的好！
七天丹药速通周天
蒙芎草：就是川芎，川芎，原名芎穹。常用于活血行气，川芎辛温香燥，走而不守，既能行散，上行可达巅顶；又入血分，下行可达血海。
古方，通周丹
桂枝 30 克 桃仁 30 克 藏红花 30 克 丹参 45 克 蒙穹草 30 克 麝香 0.5 克
从组方原理上看蒙穹草就是川芎。
千金翼方“正禅方”（打坐丸）
春桑耳 夏桑子 秋桑叶
上三味，等分捣筛。以水一斗煮小豆一升，令大熟，以桑末一升和煮微沸，着盐豉服之，日三服，饱服无妨。三日外稍去小豆。身轻目明无眠睡，十日觉运智通初地禅，服二十日到二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定。万相皆见，坏欲界，观境界，如视掌中，得见佛性。
女人获得诱人体香的五大秘方
体香方
1、美容效果：服用 30 天后，令身体甚至脚下均香。
组成药物：白芷，薰草，杜若，杜蘅，藁本等分。
制作方法：将上面 5 味药物研成细末，用白蜜和匀，做成梧桐子大小的药丸。
美容方法：每天早晨服 3 丸，晚上服 4 丸，用温开水送服。
2、 取香方
美容效果：服用 20 天后令身体及足下皆香。
组成药物： 白芷，薰草，藁本各等分。
制作方法：将上面 3 味药物共同研细，过筛为散，然后用蜜调药做成梧桐子大小的药丸。
美容方法：每次饭前服 3 丸，用米汤送下。
3、如意方 -香身术
美容效果：服用 20 天后既有效果，50 天后则身体共香，日用 100 天后衣服，床帐均有香气。
组成药物：甜瓜子，松树根及皮，大枣，炙甘草等分。

制作方法：将上面 4 味药物共同研细，储存。
美容方法：每次服几勺（约 6-9 克）每日服 3 次。
4、满口香方
美容效果：可以使身体及口香
组成药物：丁香 30 克，藿香，零零香，甘松各 60 克，白芷稍，香附，当归，桂枝，益智，槟榔，白寇各 40 克，麝香 5 克。
制作方法：将上述药物研成细末，用蜜调药做成梧桐子大小的药丸，备用。
美容方法：每次噙化 3-5 丸。
5，贵人挹汗香方
美容效果：可以绝汗臭。
组成药物：丁香 40 克，川椒 60 粒。
制作方法：先将丁香研成细末，川椒打碎，然后把两味药物混合拌匀，用绢袋盛装。
美容方法：佩戴于胸前。
胡必良治疗阳痿特效方
功能性和器质性阳萎如外无生殖器特殊病变者，用下药均能在一星期内获取显效。
药方组成：合欢花 30g、蛇床子 24g、夜交藤 30g、菟丝子 30g(酒炙)、仙灵牌 27g(酒炙)、仙茅 27 g (酒炙)、阳起石 24g(酒炙)、续断 30g(酒炙)、肉苁蓉 30g(蜜炙)、蜈蚣 24g(全虫不去头脚)。
上药研末，炼蜜为丸，每服 9 克，早晚各服一次，开水送下。
本人从医多年，所列药方已经多年临床验证，效果理想，疗效可靠，2---5 日为一疗程。(广西安新县漠川乡榜上村胡必良献方)
龙凤双乐丸
龙凤双乐丸配方：人参，鹿茸，茯神，故纸，淫羊藿，巴戟天，蒿本，牡蛎，海马，川断，海龙，补骨脂，沙苑子，杜仲，锁阳，覆盆子，远志，莲子；各 50 克。鹿血 25 克；核桃仁 200 克，广狗鞭，紫河车，海狗鞭各一具。党参，红参，蚕蛾公，韭菜子，首乌，枸杞，黄精，石斛，熟地，各 100 克，
制法：上药为末，制成丸。
服法：每天服丸药 10 克，若用于制酒，坚持少喝，每次服 100 至 200 克，
功效：此方乃清宫御方，具有激活细胞，延长寿命的远程效应，能从根本上调节，激化人体活力，平衡人体机能，增强人体素质，美容养颜，健脑生髓的高级保健精品，其补肾功能神效无比，
注释：肾为先天之本，后天之源，生命之核，蓬勃强盛的原动力，涉及男女老幼一生一世，肾亏者智力下降，发育羸弱，未老先衰，乃至生命早逝的连锁核反应，少年补肾活泼聪明，青年补肾力猛精神，中年补肾身强体盛，老年补肾百岁长命，男女补肾享尽天伦，父母补肾，家出三代精英。
使容貌嫩如花的验方
有人忧愁过度，未老先衰；有人劳累不堪，造成皱纹纵横，瘢痕点点。皂角三两，天花粉，零陵香，甘松，白芷各二两，磨成细粉，洗脸或洗澡时擦于皮肤，皮肤即会变得润滑白净，增添无穷魅力。
道家丹道辟谷方
1．绝粮方
黑豆四升，炒去皮；火麻子四升，煮捣为末。每服一合，水调下，日进三服。十日可断谷，冬夏不令寒热也。
2．辟谷丹方

贝母(去心)，宿蒸饼，各为末，等份。火焙丸，梧桐子大。
右每服三十丸，早晨冷水送下，忌食热物冷酒食。要解吃热汤一盏，或酒亦得任便食物。吃药了忌服草乌，药反之。
3．真人绝谷方
取巨胜二斗，大椒五升，去黑皮讫，合捣二物下蓰。初服五合，日三，浆水无在亦可。蜜丸服如鸡子一枚，日四，渐自不饥。
荒年亦可单服此药，便当绝谷。渴但饮水，勿食他物，食他物便饥也。能令气力百倍，寒暑不侵，百病悉愈，神仙自致。
4．真人绝谷饵巨胜法
取巨胜一斛，蒸令热气周达，便曝之一日，凡九蒸九晒，合用九日讫，捣下蓰，和以白蜜。服如鸡子一枚，日三，久之食谷自少。服之百日，百病自愈。
若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天阴者皆须日出，用一斛加茯苓三斤合，捣蜜合。服如上法，得力益速，能补精髓，渐渐自不饥，渴则饮水。
5．入山终身不食方
用大豆十分，葳蕤三分，泽泻一分，飞英一分，藁本叶半分，凡五物治下蓰，和以枣脂，丸如李子。日吞三，食枣二十一枚，可终身无食。若无枣，常饮玉浆泉。
6．休粮方
以粳米、黍米、小麦、大豆、麻子各五合，豆熬而末之，共和白蜜一斤，煎一百沸。投冷水中，丸如李子，一顿吞净，此一剂可终身不饥。诸物皆各治之，唯熬豆耳。
7．长含枣核方
长生之道，常含一枣核，如儿乳汁，久久及液满口，三分咽二，余一口与炁俱入，名日“还精”，周而复始如循环。
绝谷之时，五日小极头眩，须臾复止；十四日复头眩，须臾复止；二十一日之后炁定，欲食便食，不欲食自息。
绝谷之时，禁交接。可食少枣脯，饮酒无过一升。男女同法。
【注 1】：古代计量单位：石、斛、斗、升、合为容量单位。一石等于二斛；一斛等于五斗；一斗等于十升；一升等于十合。
统一换算(毫升)：1 石= 100000，1 斛= 50000, 1 斗 =10000, 1 升 = 1000，1 合 = 100。
【注 2】：蓰（拼音：xǐ)，释义;五倍：倍～（数倍)。
【注 3】：葳蕤 wēi ruí，是一种药材，也叫玉竹，玉竹有节色淡黄，扁圆弯曲蠕虫样。功用是养阴润肺，益胃生津。用于肺胃阴伤，燥咳痰粘，舌干烦渴，或阴虚外感温邪，发热无汗，干咳咽痛等症。
【注 4】：飞英就是蒲公英。
辟谷符
老人开示： 这个辟谷法是虚云和尚传的。
当我们粮食断缺的时候，可以用来度饥，所以传给我们这样一个辟谷法，很好啊！就是念咒、画符，一面画一面念。画符的时候，要面向东方，用新笔、宣纸、新碗。画符时念的两句咒就是：三阴三阳加一点，点墨成丹辟谷符（长音)，一面念一面画。这个符是一个绞丝边旁，这边一个 2 字，象阿拉伯数字 2 字。画七道，早上服三道，夜晚服四道。吃符时，要把符烧成灰，盛在杯子里，用冷开水送下去。送符时要念四句咒：“奉天济世受用符，点墨成丹辟谷符（长音)；开合阴阳能运气，真命来历用无虞。”一烧，就喝。早服三道，晚服四道，一共服七道符。连续服七天，七七 49 道符，以后就不要再服了。第一天，喝符时，难免有点饿，有点不习惯。可以吃一点大枣和柿饼， 7 天之后就不用再吃了，只喝冷开水就行了。这个很灵验！我们师兄弟当中他们就试验过，一个月，一点不要吃饭。将来恢复吃饭的时候，就要注意了。不要马上吃

干饭，要喝流质。慢慢进步到半流质，再进步到吃饭。一下吃饭不行，肠胃受不了，所以要注意
像虚云大师不但高寿，而有神足通，还有分身术，这些神通当然跟他的高超见地有关。但是，不要忘了虚云大师长期辟谷于终南山，经过长期辟谷彻底清除了五脏积毒，方能打开气脉，深入禅定的。不但虚云大师辟谷，著名的弘一大师也辟谷。
凝神聚气丹方
配方：麝香 9 克、硫磺 3 克、吴茱萸 9 克、阳起石 9 克、干姜 6 克。
用法：上药共研为末，与练功初期取药末和蜜敷贴在丹田（贴肚脐和关元穴都可以），既可以达到内气即快有强集中贯注之效。
注：此外用药方勿内服（天然麝香很贵可考虑人工合成麝香代替）。
南怀瑾大师传的一个秘方：水火交感
南怀瑾大师传的一个秘方，无价之宝啊！ 道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊！所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫灸脐法。其实用不着那个，我教你们，年纪大的都可以用，比较保险。用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六、七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的。 肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。
禅定方
唐代孙思邈的《千金翼方．养性》中提供了正禅方，据说有助于坐禅入定，应该就是南师提到的那个禅定方了。
正禅方。春桑耳、夏桑子、秋桑叶右叁味，等分捣筛，以水一斗煮小豆一升令大熟，以桑末一升如煮微沸，着盐豉服之，日三，饱服无妨，三日外稍去小豆，身轻目明无眠睡，十日觉远智通初地禅，服二十日至二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定，万相皆见，坏欲界观境界如视掌中，得见佛性。
韭菜籽粉加干姜粉比伟哥还强
1、韭菜籽、干姜 2 比 1 中药房有卖
2、二者打粉混合
3、白糖、葡萄糖各一包，主要用来味
配方比例：原粉 2 勺、白糖、葡萄糖各 1 勺，开水冲泡。
服用半小时后，明显脸部发热，胃发热，全身感觉有无比的热能，没有性环境下，JJ 不会硬的，昨晚实测的结果是：不知做了多久，没看时间，女友起身，拔出来就爬床上不动了，说好累，JJ 还硬的不行，后用冷水冲洗，恢复 ！
张氏伟哥灵胶囊
鹿茸 60 克、僵虫 60 克、黑附子 60 克、百仁 60 克、淫羊藿 60 克、蛇床子 60 克、肉苁蓉 60 克、 巴戟肉 60 克、仙茅 60 克、和服 20 克、蜈蚣 8 条、共计 570 克 共研末装胶囊，2 次/日 5 粒/次饭后服用！
一副即愈！不信你试试。

引神丹
可达到使内气即快又强地集中贯注之效。
处方：麝香９克，硫磺３克，吴茱萸９克，阳起石９克，干姜６克。
使用：上药共研成末，于练功时，取药末和蜜敷贴在欲需领气贯注之部位上。
内壮丸
功效：强壮筋骨，增力补气经络，调和气摁练功加速进展。
处方：当时１５０克，川牛膝１５０克，鱼鳔胶１５０克，豹骨４５０克（酥崐炙），枸杞子１５０克，川续断１５０克，补骨脂１５０克（盐水炒）菟丝子１５崐０克，沙苑疾藜４０克，蟹黄２６０克（炒）远志４８克，牡蛎５０克，人参１５克，黄芪２０克。
使用：以上诸药共研成细末，以蜜炼丸，每服９克（每丸可３克或９克为好），崐以练习前用黄酒服下，再喝开水半碗即可行功。
引阳气下归丹田方
制附片 10 克，炙甘草 10 克，干姜 10 克，生龙骨 30 克，生牡蛎 30 克，白芍 20 克，山茱萸 30 克，黄豆 1 把
水煎服，日服两次。
适应症：高血压等阳气过升不降之人。从夏至一直服到立秋之时。
展筋丹
组成:鹿茸(黄酒炒)25 广三七 100 地鳖虫 150 螃蟹 150 藏红花 30 红花 150 制乳香 100 制没药 100 全虫 150 共 9 味
功效：行气止通，活血散瘀，舒筋消肿，去风镇痉，补髓强壮筋骨。
主治：骨折、脱位，筋肉闪挫，筋骨强硬，肌肉萎缩以及风湿关节炎，关节骨质增生，网球肘，肩关节周围炎，坐骨神经通，颈椎病等。
制用法：上药研末，或炼蜜为丸，成人每服散 3–5 克，丸 7---9 克，小儿按年龄酌减，以黄酒为引。说明：此方可按比例减少配制。
京万红软膏（京万红）
主要成分：生地榆 187.5g，地黄 187.5g，罂粟壳 187.5g，当归 187.5g，桃仁 187.5g，黄连 187.5g，木鳖子 125g，血余炭 125g，棕榈 125g，半边莲 125g，土鳖虫 125g，穿山甲 62.5g，白蔹 125g，黄柏 187.5g，紫草 125g，金银花 125g，红花 125g，生大黄 187.5g，苦参 125g，五倍子 187.5g，槐米 187.5g，木瓜 125g，苍术 125g，白芷 125g，赤芍 125g，黄芩 187.5g，胡黄连 125g，川芎 187.5g，虎杖 125g，栀子 125g，乌梅 187.5g，冰片 156.25g，血竭 125g，乳香 125g，没药 125g.麻油 12kg.蜂蜡 1.30kg。
京万红软膏是以“黄连解毒膏”、“生肌玉红膏”为基础，研制开发的一种外用油膏剂，具有活血解毒、消肿止痛、去腐生肌的功效。我在临床中用其治疗难以愈合创面，取得满意效果。
用法：首先用双氧水清理创面，然后用生理盐水冲洗，拭干后外敷京万红软膏，上覆消毒纱布，每天换药 1 次。换药时用消毒镊子轻轻提起涂布软膏的纱布块，这时可带出创面毛孔中的脓性分泌物，并用无齿镊子清除创面的小脓点，重新敷药直至痊愈。
京万红软膏可以治肛裂：先清洁局部，干后涂京万红软膏，每日大便后换药 1 次，一般用药 5~8 次后可获愈。
京万红系以地榆、栀子、大黄、没药、冰片等，采用现代科学技术而精制的一种外科特效药物。具有凉血、活血、消肿、止痛的功效。链霉索是从放线菌属的灰色链丝菌培养液中分离而得，其粉剂性质安定，效力持久，易溶于水，对大多数的革兰阳性菌和阴性菌都有抗菌作用。
京万红加链霉素可有效治疗烫伤
京万红系以地榆、栀子、大黄、没药、冰片等，采用现代科学技术而精制的一种外科特效药物。具有凉血、活血、消肿、止痛的功效。链霉索是从放线菌属的灰色链丝菌培养液中分离而得，

其粉剂性质安定，效力持久，易溶于水，对大多数的革兰阳性菌和阴性菌都有抗菌作用。我们采用上述中西药物治疗烫伤收效较好，1986～1995 年，我院收治烫伤患者 46 例，均用京万红与链霉素纱布包扎法治疗，全部治愈，报告如下。

快乐散

快乐散”秘方出自宫廷内院，由名贵药材精制而成，对男女均有效果，对男性阳痿、早泄、举而不坚、精子数目少，女性阴冷无性趣，均有独特疗效。服用数天即见奇效，可大大提高性兴趣及性生活质量，且无任何副作用。

处方：肉苁蓉 30 克。山茱萸 30 克.生地 20 克。远志 50 克。蛇床子 15 克。五味子 15 克。防风 18 克。伏茯苓 18 克。牛漆 20 克。菟丝子 20 克。杜仲 20 克。韭菜子 15 克

[制作方法]：上药研为细末，密闭保存，防霉变等。

[使用方法]：每日口服二次，每次口服 10 克左右，若觉心烦即停药，或减半服。凡 30~80 岁男女均可服用，且可健体美容。

：服用 5 日，玉茎炽热；10～15 天，通体滑泽；25 天，手足温热；30 天性欲旺盛；35～40 天，真气朗然，面如桃花，身体温热不寒、记忆力增强。45 岁以下服一剂即可，60 岁以下服两剂，满 70 岁亦可以使用。

：凡男子五劳七伤、怕冷畏寒、阳痿不起、早泄、举而不坚、精少无力；女子阴冷兴趣、小便淋漓、时亦时黄、耳鸣、不思饮食、体虚、肾气不足，服之有独特疗效。健脾补髓、益阴阳、除风去冷，效果非凡，且可养颜美容，服药年龄不受限制，凡 30～80 岁均可对症用药。

至乐散

“至乐散”秘方出自宫廷内院,由名贵药材精制而成,对男性阳痿、早泄、举而不坚、精子数目少,女性阴冷无性趣,均有独特疗效。服用数天即见奇效,可大大提高性兴趣及性生活质量,且无任何副作用。

[处方]肉苁蓉 30 克、山茱萸 30 克、生地 20 克、远志 50 克、蛇床子 15 克、五味子 15 克、防风 18 克、茯苓 18 克、牛膝 20 克、菟丝子 20 克、杜仲 20 克、韭菜子 15 克。

[制作方法]上药研为细末,密闭保存,防霉变等。[使用方法]每日口服二次,每次口服 10 克左右,若觉心烦即停药,或减半服。凡 30~80 岁男女均可服用.且可健体美容。

安息香闻香起马方

真鸦片（一钱） 檀香（二钱） 毛香（二钱）麝香（五分） 风仙子（一钱）白颈蚯蚓（七条）蝼蛄（七个） 榆树皮（末一两）

上用黄雄狗肾拌匀，做成安息香点之，闻者皆举。

九灵丹

此药滋阴固肾，理脾清金，种子益寿。虚劳者至宝，药性和平，常宜服之。

一治灵龟不振，二治振而不实，三治实而不勇，四治勇而不威，五治威而不坚，六治坚而不久，七治久而精寒，八治寒而无子，九治有子不齐。

处方：白茯苓（要极坚浓者为末，水飞二次，去筋膜，用人乳浸晒，夜露七次焦干，二斛足）怀生地（肥大者，酒浸，蒸如黑漆，人乳浸，晒九次，晒干，一斛足）天门冬（肥大透明者，去心净，酒浸九次，晒干，一斛足）用黑铅十斛，炼至一斛，入桐油半斛，又炼至半斤，入雄黄一两，川椒五钱，附子一两，共为细末，同炼净，铅倾成圈子，用上好烧酒十斛，土茯苓、淫羊藿、雄黄、硫黄各二两，母丁香五钱，鸦片五钱，苁蓉、附子各二两，共为细末，同酒煮圈子，酒干为度，用麝香一匕用之。

春趣宜人膏药

处方：川附（一个，重一两六钱，切片） 巴戟天（二钱）肉桂（二钱）母丁香（一钱） 锁阳（二钱） 肉苁蓉（二钱，将米泔水浸去盐味） 荜茇（一钱五分） 吴茱萸（一钱五分）仙茅（一钱五分） 当归（二钱） 生地（三钱）。

制法：将麻油一斤，入十一味油内浸二日，煎枯，去渣后，入铅粉八两收成。后加鸦片、蟾酥、麝香、牛黄、龙骨，离火各加各二钱，将大红缎摊贴脐上。

一则延寿丹方

“以老年而商补法，鄙意以为唯董文敏所传延寿丹一方最为无弊。延寿丹者，思翁年登耄耋，服此神明不衰，须发白而复黑，精力耗而复强。”

——语出清代陆懋修《世补斋医书·老年治法》

延寿丹方：何首乌 2.25 千克，豨莶草 500 克，菟丝子 500 克，杜仲 250 克，牛膝 250 克，女贞子 250 克，霜桑叶 500 克，忍冬藤 120 克，生地 120 克，桑椹膏 500 克，黑芝麻膏 500 克，金樱子膏 500 克，旱莲草膏 500 克。

【用法】:将上 9 味研细末，合四膏和匀，酌加炼熟白蜜，捣丸。每服 9 克，每日 2 次。

【功用】补肝肾，益精血，强筋骨，乌须发。

【主治】肝肾不足，头晕眼花，耳鸣健忘，腰膝无力，四肢酸麻，夜尿频数，须发早白。现用于高血压病、动脉粥样硬化、冠状动脉硬化性心脏病属肝肾不足者。

注意事项:脾胃虚寒者不宜用。

药练轻功术

曰：轻功练就身如燕，跃上金鞍马不知。

方用：(中药) 茯苓、桂心各 150 克，研末，蜜糖制丸如手指大，日服三次，每次五丸，甜酒水冲服，三至五日见效。

潜阳封髓丹

组方如下：制附片 100 克；炙龟板 15 克；砂仁 10 克；炒黄柏 4—10 克；肉桂 15 克；细辛 6 克；骨碎补 15 克；白术 15 克；生龙牡各 20 克；紫石英 20 克；炙甘草 10 克。

制法：共研末为丸

从潜阳封髓丹的整个处方构成来看，始终抓住肾水虚寒、相火越位这一病机来温水潜阳，由于组方严谨，配合得当，此方在临床上取得了较好的治疗效果。 潜阳封髓丹除了针对上热下寒，诸窍上火明显，能有效地温肾水潜镇越位相火外，还可大量运用于临床内科诸多杂证。所谓疑难杂证，多于久病，治之不当或失治，波及多个系统的综合征，有器质性和功能性错杂的病理反应。对此，中医治疗一定要以治本为主，调整阴阳，以平为期。若仅注重标证的治疗或所谓对症处理，是难以从根本上扭转病机，收到远期疗效的。

潜阳封髓丹为代表的温水潜阳法正是要将这离位的先天乾之一阳重摄于水中，保证命门火深固秘藏于肾，以达到这“阴平阳密”的最佳生理状态。

男女交合精脱气绝

男女交合之际，乐极精脱而死者，切不可惊走下床。男脱者，则女以口哺送其热气；女脱者，则男以口哺送其热气。一连数十口呵之，则必悠悠然阳气重回矣。当此顷刻之间，生死交关，不但不可惊惧下床，且男女两阴俱不可扯脱，仍宜两相紧抱，下部交合，则气未脱绝，尚可救治。在死者不知相抱，全赖生者抱之，以口哺送气，送至气回而后止。此时送气之法，先须闭口，提丹田之气上来，尽力哺于口中，送下喉去，可以救垂绝于俄顷。此法男女皆宜知之也。迨阳气既回之后，再以人参附子汤灌之。若贫者不能得参，急用黄芪四两、当归二两、附子五钱，煎服亦有得生者。又男子精脱气绝者，用人抱起坐之，以人之口气呵其口，又恐不能入喉，急以笔管通其两头，入病人喉内，使壮盛女子呵之，不必皆妻妾也。此以人治人之法，虽死亦有得生者。

阴症伤寒【此男女交合不慎之病也。】

男女交合后，或外受风寒，或内食生冷等物，以致腹痛，男子肾囊内缩，妇人乳头内缩，或手足弯曲，紫黑，甚则牙紧气绝。此阴症伤寒也，又名夹色伤寒。男女皆有此症。急用砖烧红，隔布数层，在肚腹上熨之；或用老姜、生葱、生附子捣烂，和黄酒炒热熨之，或以此药趁热包

裹肚腹，冷则复换，庶可免痛，且可救命。
又，男女交合后，阳物缩入，绞痛欲死者，亦名阴症伤寒也。急取本妇阴毛烧灰，水调服，并取洗阴户水饮之。此救急良方，不可嫌其污秽，以速为妙，迟则不救。姑存此说。
又方 胡椒四十粒、连须葱头四十九个，共捣成泥，加百草霜即锅底烟，烧草者佳一撮，再捣匀，分二处布摊，一贴脐上，一贴龟头，用线扎住，少顷即愈。又方 胡椒四十九粒、飞矾一钱、黄丹一钱，共研细末，以好酒和为丸。男置左手心，女置右手心，正对阴眼合之，紧紧按定，少顷腹内燥热，不可动摇，顷刻即愈。女人尤佳。
又方 用鸟枪火药二钱，研碎，滚水冲服，热酒尤妙，如得吐泻，即可回生。此症寒中三阴，命在顷刻，非此猛烈之药，驱寒回阳，不能急救。此药必以武营为佳，爆竹店之火药功缓无力。此方屡试屡验者也。
又方 白术三两 肉桂三钱 丁香 吴萸各一钱 水煎服，一剂而阴消阳回，不必再剂。此名荡寒汤。妙在独用白术之多，则腰脐之气大利，又得肉桂，以补命门之火，丁香、吴萸，止呕反厥，则阴寒之邪，自潜消矣。
给疮毒肿瘤搬家的古传秘方
疮若生在多骨处，或生在不宜手术之处，或肿瘤早期，可在未溃之时，用此法把它搬到骨少的地方，等破了再搬则无效。更应注意，向下搬容易，向上搬难。
此为新河县某疮科名医家传极秘之方。
处方：蜗牛四分，寸香二分，蟾酥二分。
用法：共为细末，用少许清水调之，用笔蘸此药水划道，将欲搬之疮圈住，接着圈再划一道，至欲搬到的地方，再用小针将此处轻轻刺破，点一点同样的药水，再用小膏贴住，一二日即从此处透出脓毒，其原疮处亦随之自消，此法虽简，效果惊人。
余曾用此法治疮无数，也曾用以治疗肿瘤，但需辨明病变病位的归经。循经而搬其效更佳。此法曾载于>一书，现与诸位同仁共享。
五八年，河北省动员民间名老中医贡献秘方，编集《中医集锦》，新河县郑氏疮科名医献出此方，收于该书。处方和用法都是原文，未作改动。
小弟弟长大的中药
用中药：黄芪 20 克，当归 15 克，黄精 20 克，锁阳 20 克，阳起石 20 克，鹿角霜 15 克，淫羊藿 15 克，巴戟天 15 克，北杞 20 克，白芍 15 克，枣皮 15 克，甘草 6 克。
效果很好，兄弟用了，现在发到网上面大家一起分享，祝弟弟小的早日长大。
接骨绝方【一剂即愈特效方】
配方及用法：骨碎补 25 克 祖师麻 15 克 当归身 25 克 制乳香 15 克 制没药 15 克血竭 10 克儿茶 6 克 自然铜 20 克 (醋淬 7 次研为细面) 地鳖虫 25 个 (研为细面)) 后两味药混合均匀另包冲服!!!
先将患者伤骨整理妥当 (复原),用小夹板固定不可移动,先将后两味药研为细面备用,再将前 7 味药慢火共煎浓缩液后冲服细面.
一般视病情轻重,轻症一剂见效,肿痛疼痛大减,2-3 剂即愈,重症一剂见效,肿痛疼痛大减,6-7 剂即愈!!!!!
注意：肠胃不好的病人,每剂药水煎 2-3 次混合均匀后,分 2-3 次服用,后两味研为细面的药可以一次冲服;肠胃好的病人,每剂药水煎 2-3 次混合均匀后,一次冲服细药面.
清宫全鹿回阳丸
出处：清太医院，此方专供皇帝享用，为肾科首方。
处方：人参一两，鹿茸，鹿鞭，鹿角，柏子仁，巫苁蓉各六钱，白术八钱，白敛五钱，桂心四钱，阳起石，附子各四钱，紫河车一个，枸杞子，淫羊藿四钱，熟地各四钱。
制法：炼蜜为丸。说明：本药药性纯阳，添精益髓，强身健肾，益命门之火，壮房中之事，对命

门火衰，阴头寒冷，全身及四肢易冷，小便清长，纵欲过度之阳虚肾衰，阳萎，或举而不坚，或龟头举而不坚，或老人倒阳不举有特效。方中茸，鞭，桂，附均属纯阳大补大热之品，如阴虚火旺，或患有高血压，心脏病，乃到痔疮之患者，切不可用，如果不明症状，有意一试者最好从少量开始，年轻人以少用为宜，有口干便燥现象者应停止用药，秋冬宜，夏天应不用为好。
服法：每日早晚饭前各服约三克，轻症白水，重症酒下。
禁忌：服药期间禁食萝卜，心情应开朗，不可困坐愁城。附注：如以前未服此药，或病情不重，或不明病情，若有意一试者，初次做四分之一份量即可，以免药不对症而化冤枉钱，假如做丸子嫌麻烦，就以药粉吞服亦可。
洞玄三海丸
处方：海狗肾一具，海狗鞭一条，海龙，阳起石，淫羊藿，覆盆子，海马各二两，人参三两，白术，鹿茸，苁蓉，仙茅，茯苓，当归，蚕娥公各二两，熟地，黄耆各三两，远志，芍药各二两，川芎一两，麦冬三两，蛇床子，菟丝子，肉桂，甘草，柏子仁各二两附子五两，蛤蚧两对，紫河车两具，杜仲二两，巴戟，枸杞子各二两。制法：炼蜜为丸。
说明：本方用药多达三十二味，安五脏，滋六腑，大补阴阳，添精益髓，强筋壮骨，凡肾掘，阳痿，性弱，性欲减退，不思房事，软而不举或举而不坚，虚弱无力，面黄肌瘦，食欲不振，身瘦想胖，以及老年人精力减退，小便不通，步履艰难，性欲丧失或倒阳，目眩，重听，头晕，眼花等症，服之莫不神效，有返老还童，延年益寿之功。常服可强精，驻颜。本丸与清宫全鹿回阳丸同属治肾亏，阳痿之专门治剂，其不同之处在于回阳丸着重于大补肾阳肾火，治地门火衰，小便清长，手中龟头寒冷之阳痿不坚，其效特速，其力较猛，本药剂不寒不燥，阴阳两补，水火共济，主要在于促进各生理机能的平衡，实为强身健体之良药，非局限于房事一端也，欲想从根本上强身健体，可服本丸，如求速效，且命门火衰者，刚非清宫全鹿， 回阳丸不为功，二方各有所主，不可混淆一谈。
服法：轻症每次约三至五克，重症六至十克，（最好根据实际情况调整用量）如志在保健，每晚临睡前服下一克即可，夏季一律白开水下，冬季酒下。
禁忌：服药期间绝对禁食萝卜，房事应禁绝（无病者用本丸保健者除外）直到身体完全康复后方可适度进行房事。
附注：本方乃洞玄子的杰作之一，本方乃根本治疗之剂，适应范围极广，病愈者无数，根据医案记载的两千余例病例，治愈率高达百分之八十。可谓有口皆碑，只可惜其中有些患者，病未愈及一战，旧病又告复发，惶恐而急呼此药无效后细察原因，这些朋友多因久旷之身，寂寞难耐，一旦兵精集中之时，便披挂阵左冲右突，一战，二战三战，长此沙场奔命，兵疲将损马瘦，焉有不败之理？盖“精气神”乃生命三宝，尤以精为贵，岂可挥霍无度，惜精才是健身之本。
阴道紧缩剂
配方：使用明矾 6-8、苦参 1-2、石榴皮 1-2。
制法：上述成分经筛捡晒干，制成 100 目细粉混合。
用法：取本发明 10 克，在 100 毫升摄氏 50 度的水中溶化洗之，1—10 分钟即达到理想效果。使阴道迅速明显地收敛紧缩。
助长口服液
组成：人参 5 克，紫河车 30 克，鹿角片 20 克，肉苁蓉 20 克，麦芽 30 克，砂仁 5 克。
功能：补肾健脾。
主治：胎怯，肾脾两虚证。
用法：每剂制成口服液 45ml，每次 1ml，1 日 3 次。自初生起，连服 1 月。
方解：胎怯是新生儿体重低下，身材矮小，脏腑形气均未充实的病证。经临床调查证实：胎怯患儿先天禀赋不足，病机为化源未充，濡养不足，五脏皆虚，又以肾脾两虚为共有证候特征。故提出治疗以补肾健脾为法，精选药物研制成助长口服液。其中人参大补元气，紫河车补肾

填精，鹿角片补肾阳、通督脉，肉苁蓉温肾阳、益精血，麦芽运脾和胃消乳，砂仁行气宽中健胃。方中前四药通补气血阴阳，侧重补肾；后两味运脾开胃。全方共用，有先天之本和后天之本同调之功。

加减：若有呕吐加半夏、生姜和胃降逆；泄泻加苍术、山药燥湿健脾；腹胀加陈皮、木香；气息微弱加蛤蚧 补肾纳气；肢体不温加附子、鹿茸温补肾阳。

通淤煎散

首先贡献大家一个我经常用的方也是我以前密不传人的方，通淤散：蒲黄 2 姜黄 2 桃仁 2 琥珀 2 赤勺 1 泽泻 1 郁金 1 枳实 1 白术 1。此方功用：健脾化淤，利胆利尿。

治疗：肝硬化，脂肪肝，血管硬化，高血脂，冠心病，脑梗，脑血管病后遗症，心衰，跌打损伤等还有以后在实践中发现的意想不到的许多疾病。

我再介绍以下此方的来历。此方来历于《徐灵胎医书全集》治疗胀满的一个方，方名通淤煎，通瘀煎:生蒲黄 3 钱 五灵脂 3 钱 川郁金钱半 小枳实钱半炒 白术碳钱半 建泽泻钱半 西赤勺钱半 桃仁泥 3 钱 明琥珀 3 钱水煎去渣，温服。

方解：血瘀不消，脾失健运之职，不能输化精微，故浊阴窒塞，而胀满有加，是为血臌。蒲黄破淤血通经络，灵脂破淤血降浊阴；桃仁破淤润燥，赤勺破淤泻火；枳实消胀满，术碳健脾气，郁金调气开郁结，泽泻泻分清阳，琥珀散淤血一通渗道也。便于气调则冲脉清和，而肝脾气化窒塞顿开，何腹胀之不退哉，此破淤宽胀之剂，为血淤成臌之专方。

速效壮阳丹

疗效讯速威猛，粗大挺拔，久战不泄，看身体素质，可达 60 至 120 分钟，使数千例阳痿早泄男子走向了新生，使他们夫妻过上了从没有享受到过的，非常刺激的，浪漫的，幸福的性生活，使数千例阳痿早泄男子对我感极不尽，从得新生。

中医药方，雄蚕蛾去头肢 250 克，野蜂房 250 克，芝麻虫 50 克，大蜻蜓去头脚肢 150 克，红蚂蚁 150 克，射香 10 克

使用方法，共研极细面密封待用，性交前次服 15 克，酒送服，

临床疗效，服后 20-30 分钟见效，阴茎迅速粗大威猛挺拔，久战不泄，看身体素质，可达 60 至 120 分钟。

又方：中医性药外用秘方，射香 10 克，黑雄狗苦胆一个，

使用方法，先把射香 10 克入黑雄狗苦胆内阴干研面待用，性交前用此丹少许沾口水调和擦阴茎头和冠状处，

临床疗效，擦后 20-30 分钟见效，阴茎迅速粗大威猛挺拔，久战不泄，看身体素质，可达 60 至 120 分钟。

怀男孩和双胞胎的祖传秘方

本方出于江西刘太夫人唐氏，年高四十无子。用此方连生五子，如不信，可用于孵鸡时将此药放在鸡巢同孵毕生公鸡不生母鸡。如将此方卖钱者，男盗女娼。或将此药隐瞒者将减寿十年。如生子，当天应用公鸡一只致谢唐氏送子，请送有女无子夫妇，以平衡生态。

以下是怀男孩和双胞胎的秘方：

配料：黄芪 党参 枳壳 枳实 沉香 玉竺 没药 粉草 胡桃 川弓 各三钱

做法：

1、以上药头以三碗水煎八分碗，药渣以三碗水煎八分碗。

2、见有月经时喝。

3、早晨空腹喝。

4、可制成药丸用汤送下。

5、此方一辈子只服用一次，以后皆生男孩，如再服用必为双胞胎

元婴期服用的神功七宝丹

明·朱橚《普济方》正方

组方：腽肭脐、黑附子（炮）、鹿茸（去毛酥炙）各三两，钟乳粉、龙骨各三两，沉香一两，鹿香五钱，阳起石（火烧通赤研）二两。右八味同碾为末，再入麝香研匀，酒煮糊为丸，桐子大。每服五十丸，空心温酒下。补益真元，固精实髓，通畅百脉，泽颜色，久服延年益寿，强力壮神。

[按语]：

本方据云出自《御药院方》。但《御药院方》所载"神功七宝丹"之钟乳粉和龙骨剂量为各二两。方中所云右八味，应为右七味之误。方中腽肭脐、鹿茸、钟乳粉、沉香，功能温肾助阳；黑附子回阳补火，散寒除湿。

龙骨为古代哺乳动物如象类、犀牛类、三趾马等的骨骼化石，入药有五化龙骨与白龙骨之分。五化龙骨又名青化龙骨、花龙骨，体呈淡黄白色，富含蓝灰色及红棕色的花纹；白龙骨又名龙骨，表面呈白色，青灰白色或黄白色条纹和斑点，一般以五化龙骨为上品。龙骨主要成分为碳酸钙、磷酸钙，尚含有铁、钾、钠、氯、硫酸根等，味甘涩性平，入心、肝、肾、大肠四经，目前临床上主要作为镇惊安神，敛汗固精，止血涩肠，生肌敛疮药使用。《医学衷中参西录》认为'龙骨，质最枯涩，具有翕收之力。故能收敛元气，镇安精神，固涩滑脱。"说明收敛固涩是其基本功能，本方也主要用其收敛元气的功能。

阳起石又名羊起石、白厂、石生，为硅酸盐类矿物阳起石或阳起石石棉的矿石，其主要成分为二氧化硅，约占 58.8%，其次尚有氧化镁、氧化钙、氧化铁、水等成分，味咸性温，入肾经，功能温补命门。

麝香功能开窍辟秽，通络散瘀，本方主要取其通络散瘀之功。

本方药的主要功能是温肾助阳，故适用于中老年人肾阳虚衰，阳事衰弱、精神不振、腰膝痠痛者服用，凡阴虚火旺或阳热素盛者则应忌服。

【方名】鹿地补髓丹

【处方】鹿角片（300g）、熟地黄（300g）、桑椹子（300g）、龟版（300g）、枸杞（300g）、生黄芪（300g）、骨碎补（300g）、炒白芍（300g）、当归（300g）、威灵仙（100g）、羌活（100g）、独活（100g）、杜仲（100g）、补骨脂（100g）、川桂枝（100g）、红花（100g）、蜈蚣（100g）、木瓜（100g）、秦艽（100g）、藁本（100g）、川芎（100g）、葛根（100g）、金毛狗脊（100g）、草乌头（100g）、蚕蛹（1000g）。

【用法】上药晒干或烘干，共研细末，过 60 目筛，以猪脊髓 500g 蒸熟后捣烂，加入适量蜂蜜为丸，如黄豆大。每次 10-20g，饭后淡盐汤送服，每日 3 次。1 个月为 1 疗程，一般服用 3-6 个疗程。辨症加减：眩晕明显者加天麻、泽泻；偏上肢痛者加姜黄、防风。

【适用病症】用于颈椎病。

【按】本方重在益精补髓、培本固元。方中重用鹿角片补肾填髓、活血通督。配熟地、猪脊髓、蚕蛹阴阳双补。当归、川芎、白芍、黄芪调和营卫、补气生血，使骨正筋柔、气血和调，再加葛根、红花、威灵仙等活血化瘀，乌头、秦艽、木瓜、狗脊祛风散寒、化湿通络。全方标本兼顾，使肝肾强健、气血冲和。

充髓丹

【处方】 熟地 2 两，山茱萸 1 两，金钗石斛 5 钱，地骨皮 3 钱，沙参 5 钱，牛膝 3 钱，五味子 1 钱，茯苓 3 钱。

【功效与作用】 补真阴。主久立腿酸无力，久则面黄肌瘦，口臭肢热，盗汗骨蒸。

【用法用量】 水煎服。

【摘录】 《辨证录》卷八

50 种秘方房中术

中国是一个文明的古国，在古代人民用于增强性功能提高性快感的药物或处方很多。

古代房中术有大部分这方面的内容，这些药方分为内服和外用，内服的有食物和药物，
多为滋补强壮之品；外用的有药液外洗阴部，药巾外擦阴部和阴道内用药等，多属含
有一定程度刺激性的药物。古方的药物大多数是天然药材制成,相比现今我们一般所采
用的春药副作用比较少，有些药物更有强身的功效。

美女倒提金方

药方： 硫磺、茱萸、青木香、麝香各等分

制法、用法： 碾为细末，津调入阴户。

功用： 妙极！

灵鬼展势方

药方： 人龙一条、乳香二分、没药二分、远志三分、金丝?子（去油）三分、丝瓜子七个、木?
子五分。

制法、用法： 碾为细末，油、胭脂为丸如枣粒大。临战，纳马口内。

功用： 展、大阴茎。

合欢散

药方： 紫稍花一钱、母丁香三钱、桂心二钱。

制法、用法： 碾为细末，津调入阴户。

功用： 妙不可言！

旱苗喜雨露

药方： 杏仁、丁香、草麻子、白矾非子各二钱。

制法、用法： 碾为细末，用蟾酥并炼蜜为膏，临战，调涂于阴茎上入阴户。

功用： 女人如旱苗喜得雨，两情欢洽。

飞燕喜春散

药方： 丁香、香附子、石灰末、胡椒、乌龟骨、鹿茸、金毛狗肾各五钱，蛇床、紫稍花、菟丝子
各一钱，麝香三分。

制法、用法： 碾为细末，炼蜜为丸，梧桐子大小，每服一丸，津调涂于玉茎上入阴户。

功用： 女心欢洽，情动不已。

西施受宠丹

药方： 丁香、附子、良美、官桂、蛤蚧各一钱，白矾、山茱萸、硫磺各七分。

制法、用法： 碾为细末，炼蜜为丸，梧桐子大小，每服三丸，空心温酒送下。

功用： 强而坚大，夜敌十女。

素女与王母

药方： 母丁香、蛇床子、白茯苓、甘松、白矾、肉苁蓉、紫稍花各五钱，细辛二钱半、麝香五
分。

制法、用法： 碾为细末，炼蜜为丸，梧桐子大小，每服一丸，津调涂于玉茎上入阴户。

功用： 凡交战，男女身体轻捷，畅美如仙。

美女一笑散

药方： 青木香、龙骨、山茱萸、蛇床子、远志、官桂、石榴皮各等分。

制法、用法： 碾为细末，男津调入阴户。

功用： 女情欢美，四肢困懈。

兴阳丹

药方： 雄狗胆一个、麝香、当门子一钱。

制法、用法： 将麝香放入狗胆内，搅匀，线悬通风处阴干，临战，少许津调涂于玉茎头。

功用： 行房耐久不泄。

金枪不倒方
药方：人龙一条（瓦上焙干）、丝瓜子十五个、乳香五分、没药五分、杏仁七个（去油）、麝香五分、樟脑五分。
制法、用法：碾为细末，油、胭脂为丸如麦子大。临战，纳一丸于马口内。
功用：展鬼、长大、坚硬、持久。
汉妃暖炉丹
药方：青木香、枯矾、牡蛎各七分，川椒五分，麝香三分，木鳖子九个。
制法、用法：碾为细末，炼蜜为丸，莲子大小；每日一丸，纳于阴户，待药自化。
功用：阴户窄紧，男女快美。
乐安公主热炉方
药方：川椒、枯白矾、吴茱萸、蛇床子各等分。
制法、用法：碾为细末，行房时少许纳于阴户。
功用：男子兴阳，双美。
热炉双妙丹
药方：细辛、川椒、甘松、丁香、三奈、蛇床子、肉桂、藿香、辛夷、羌活各等分。
制法、用法：碾为细末，炼蜜为丸，梧桐子大小，行房时取一丸纳于阴户。
功用：阴户热，兴阳。
双美丹
药方：五味子、远志、蛇床子、樟脑、龙骨各等分。
制法、用法：碾为细末，男津调入阴户。
功用：男女双美不败。
贴脐膏
药方：阳起石、蛇床子、香附子、韭子各一钱，土狗七个（去翅、足，煅过），大风子（五分去壳）、麝香五分、硫磺五分。
制法、用法：碾为细末，炼蜜为丸，如指顶大，以油纸盖护贴脐上，以绢带缚住。
功用：夜战十女不泄。
金锁玉连环
药方：雄狗胆一个、肉苁蓉三钱（酒浸，瓦上焙干）、川椒五分、紫稍花一钱、硫磺五分、韭子十个。
制法、用法：碾为细末，加入胆汁，搅匀，线扎于通风处四十九天阴干。每用一分，津调涂于玉茎上。
功用：行事交锁不脱。
长相思
药方：淀粉、蛇床子、川椒（去目）、狗骨（烧灰）各等分。

制法、用法：碾为细末，津调涂于玉茎上。
功用：初交一次，令女朝思暮想。
浴炉散
药方：松香、甘松、青皮、荆芥、五味子、蛇床子、朴硝个等分。
制法、用法：每用一服水二锺，连根葱三枝，温洗阴户。
功用：行事兴阳。
四时双美散
药方：龙骨、胡椒、姜蚕、樟脑、枯矾。
制法、用法：碾为细末，男津调入阴户。

功用： 两情相浓。
千金秘精方
药方： 旱莲蓬、头粉、莲花芯、莲子心各等分。
制法、用法： 碾为细末，炼蜜为丸，如鸡头子大，一二丸口含。
功用： 任意采战不泄。
惹意牵裙散
药方： 牡丹花、天仙子、天茄花各等分。
制法、用法： 上为末，放在茶酒内与妇人食之。
功用： 迷女性，任君所为。慎用，后果自负。
四时入门欢
药方： 石燕两个，阳起石、磁石、朱砂各等分。
制法、用法： 上为末，雀脑并糊为丸，梧桐子大小，每服七丸，空心酒下。
功用： 男欢女爱 。冷水解。
相思锁
药方： 辰砂三钱，肉苁蓉三钱（酒浸焙干）、麝香五分、地龙七条（瓦上焙干）。
制法、用法： 上为末，龟血调为丸，麦子大，每用一丸纳于马口内。
功用： 行事阴茎粗长，阴户涨满不脱。 冷水解。
金屋得春丹
药方： 石榴皮、菊花各等分。
制法、用法： 上为末，水一碗煎七分，温洗阴户。
功用： 阴户紧如处女。
金屋得春丹
药方： 石榴皮、菊花各等分。
制法、用法： 上为末，水一碗煎七分，温洗阴户。
功用： 阴户紧如处女。
一丹
药方： 人参、制附子各等分。
制法、用法： 碾碎，炼蜜成丸，每次 1-3 克，温水送服。
功用： 适用阳萎不举。
五子丸
药方： 菟丝子、炒韭子、益智仁、炒茴香子、炒蛇床子各等分。
制法、用法： 碾碎，酒糊成丸，绿豆大小，每次 30-70 丸，盐水送服。
功用： 适用阳萎不举。
乌龙丸
药方： 九香虫 100 克，车前子、陈皮各 40 克，白术 50 克，杜仲 80 克。
制法、用法： 九香虫、车前子微炒，碾碎，炼蜜成丸，绿豆大小，每次 5 克，盐水送服。

功用： 兴阳益精。
海马汤
药方： 海马 6 克，九香虫、仙茅、淫羊藿各 9 克，熟地、菟丝子、山药各 15 克。
制法、用法： 碾碎成末，煎服，每日一剂，分 2-3 次温服。
功用： 促进性欲，兴奋。
龙雄蛇油
药方： 野人参 20%，鹿茸 10%，海狗鞭 10%，冬虫草 10%，海马 5%，大蛤蚧 5%，鹿胎 5%，

鸡睾丸 5%，杜仲 5%，淫羊藿 5%，锁阳 5%，西药 10%。
制法、用法： 中西医结晶品，日本传入 ，房事前 20 分钟喷在阴茎龟头部位。
功用： 兴奋、延时。
治女子性冷淡方
药方： 海马研末 5 克，淫羊藿 10 克。
制法、用法： 煎水冲服，每日两次。
功用： 刺激女子性欲。
春蚕壮阳方
药方： 海马研末 5 克，淫羊藿 10 克。
制法、用法： 碾为细末，炼蜜为丸，绿豆大小，每日 2-3 次，每次 15 丸，空腹黄酒送服。
功用： 治阳萎、 极验。
神蜓壮阳露
药方： 蜻蜓 4 只，锁阳、肉苁蓉各 15 克。
制法、用法： 蜻蜓去足、翅微火米炒，再与锁阳、肉苁蓉煎汤，每日一次，15 天一疗程。
功用： 温肾壮阳、治阳萎。
蛇阳通宝
药方： 蛇床子。
制法、用法： 煎浓汤，浸洗阴茎龟头，一日两次，每次 20 分钟。
功用： 治阳萎、早泄。
三子丹
药方： 菟丝子、蛇床子、五味子各等分。
制法、用法： 碾为细末，酒糊为丸，绿豆大小，每日 2-3 次，每次 3 丸，空腹黄酒送服。
功用： 温肾壮阳，久战不败。
窄阴方
药方： 石硫磺 2 克，青木香 2 克，山菜黄 2 克，蛇床子 2 克。
制法、用法： 碾为细末，房事时涂在阴道口。
功用： 收缩阴道， 不可多用。
长阴方
药方： 肉苁蓉、海藻各等分。
制法、用法： 白狗肝汁拌和，涂在阴茎龟头。
功用： 使阴茎长大、变长。
秃鸡散
药方： 肉苁蓉 10 克、五味子 3 克，菟丝子 3 克，远志 3 克、蛇床子 4 克。
制法、用法： 碾为细末，空腹黄酒送服。
功用： 温肾壮阳，久战不败。
不倒丸
药方： 制黑附子 6 克，蛇床子 15 克，淫羊藿 15 克，益智仁 10 克，甘草 6 克。

制法、用法： 碾碎，炼蜜成丸，每日两次，温水送服。
功用： 温肾壮阳。
蚕蛾霜
药方： 蚕蛾 25 克。
制法、用法： 文火培干，碾末，每晚吞服。
功用： 温肾壮阳。

令女玉门小方
药方： 硫磺四分，远志二分。
制法、用法： 散绢裹盛，置阴道中。
功用： 使阴道紧缩如处女。
兴阳蜈蚣袋
药方： 蜈蚣（去头、足）一条，甘草三分，甘遂三分。
制法、用法： 碾?细末，散绢裹盛于袋，扎于阴茎下，3-7 日。
功用： 使阴茎长大、变长，久战不泄。
武则天花心动房术
药方： 天雄二钱，蛇床子三钱，雌雄没石子一两，去心远志三钱，川椒三分。
制法、用法： 碾为细末，房事时，用唾液调涂于阴茎龟头。
功用： 男女双美。
始皇童女丹
药方： 石榴皮，青木香，茱萸去肉核，生明矾各等分。
制法、用法： 碾为细末，津调入阴户。
功用： 缩阴如童女。
相思锁
药方： 辰砂三钱，肉苁蓉酒浸培干三钱，麝香五分，地龙七条瓦上烤干。
制法、用法： 碾为细末，用龟血调为丸，如绿豆大，房事前取一丸置龟头马口内。
功用： 使阴茎粗长，胀满阴户。
男强女快方
药方： 五味子、远志、蛇床子各等分。
制法、用法： 碾为细末，津调入阴户。
功用： 男女俱乐。
美女颤声娇
药方： 白矾三钱，樟脑一钱，蛇床子二钱，木香一钱。
制法、用法： 炼蜜为丸，黄豆大小，房事前取一丸置阴道内。
功用： 男欢女悦。
杨妃夜夜娇
药方： 蛇床子、远志、蜂房、五味子、细辛、地龙各等分。
制法、用法： 碾为细末，房事时，用唾液调涂于阴茎龟头。
功用： 久战不疲。
快女丹
药方： 蛇床子二钱、狗骨灰一钱、定粉一定，桂心一钱。
制法、用法： 碾为细末，房事时，用唾液调涂于阴茎龟头。
功用： 最快女情。
千金要方
药方： 肉苁蓉、锺乳、蛇床子、远志、续断、山药、鹿茸，以上七味各三两。
制法、用法： 用黄酒泡七日以上即可服用.每日服两次。
功用： 如增加交合效果，蛇床子加倍；增强坚度,远志加倍；若欲长大，鹿茸加倍；增加射精量，锺乳加倍



光明虹光成就法

光明虹光成就法是修持拙火的一种殊胜修法，依法修习可获得殊胜成就。其修法主要是通过观想明点放射光芒，通过明点沿中脉的下移，利用五色光芒实现光明、圆融的境界。

第二，身体会自然直立，骨骼会自然重新调整。

第三，心念会自然稳定，会让平凡人身渐渐转向佛身。



光明虹光法

首先，观想在中脉上端开口处，位于眉间有一个三角形的生法宫，中脉的下端通达到密轮处的生法宫内。观想眉间的生法宫内有一颗白色稍带蓝色的明点，放五色光芒。观想清楚后，此明点开始向上移动到顶门，并且安住于顶门中。

接着，修持者专注于顶门明点，心专注于此坚固后，观想此五色光充满位于顶门的大乐轮。依法持宝瓶气禅定，再观想此充满五色光明的大乐轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

再接着观想此发出五色光明的明点下降，光明充满喉轮，意念专注于此，依法修持宝瓶气禅定，观此充满五色光明的喉轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

依次观想此五色光明下降并充满心轮，意念专注于此，依法持宝瓶气禅定，再观修此充满五色光明的心轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

观想此五色光明下降并充满脐轮，意念专注于此，依法持宝瓶气禅定，再观此充满五色光明的脐轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

最后，再观想此五色光明充满全身，全身隐而不显，幻化成五色光明，此光明遍及住房、城市、国土乃至遍满三界。



光明虹光法的作用

修习者依此法要，不断修持，引入气息使不净明点变为清净明点，气息入心可使此清静明点放出光明，进而幻化成虹光之身。心住此境，持宝瓶气禅定，观想自身脉轮等双身金刚本尊相刹那显现。或者是观想全身及三界皆幻化成虹光，再将外界的五光收入自身虹光圈，光圈入顶的明点融于空，进入空境的境界。然

殊胜的光明虹光成就法

光明虹光成就法是引生体内光明的一种特殊的方法，经过不断地修，修持者可以进入欢乐、空性、光明、圆融的殊胜境界，并且有机会虹化成佛。

虹光化佛



修持光明虹光法可以使修习者全身及三界幻化成虹光，有机会看见金刚本尊，获得证悟，成就佛果。

修持光明虹光法的过程

观想生法宫内的明点  观想明点沿中脉移动  观想明点之光三界

观想眉间的生法宫内有一颗白色稍带蓝色的明点，放五色光芒。此明点开始向上移动到顶门，并且安住于顶门中。

发出五色光明的明点开始沿中脉下降，依次经过喉轮、心轮、脐轮，充满各个脉轮，并幻化成五色光明。

观想五色光明充满全身，幻化成五色光明，此光明遍及住房、城市、国土乃至遍满三界。